MANUEL DE FORMATION

DE LA PRATIQUE REIKI AU MÉTIER DE THÉRAPEUTE

Clothaire GUERIN :
formateur, thérapeute et médium

MANUEL DE FORMATION

DE LA PRATIQUE REIKI AU MÉTIER DE THÉRAPEUTE

Clothaire GUERIN :
formateur, thérapeute et médium

Imprimé en autoédition.

ISBN : 978-2-9567347-0-3
EAN : 9782956734703

Préface

Clothaire est un survivant. Il a visité l'intérieur de sa terre, a rectifié et est revenu de ce voyage – en lui-même et dans le monde - porteur d'un trésor : ce livre que vous tenez entre vos mains.

Tout commence en effet par un travail sur soi-même : « aide-toi toi-même, avant de vouloir aider autrui », nous dit d'abord Clothaire dans ce manuel pratique. D'une certaine façon, il nous rappelle aussi que, quelle que soit la qualité des aidants que nous croisons sur notre route, quelle que soit la pertinence de leur approche (outils, spiritualité, initiations,…), chacun doit effectuer un travail sur lui-même et personne ne peut faire ce travail à notre place. Pour Clothaire l'outil principal est le Reiki mais il va faire ici référence à bien d'autres démarches. Car, il est ici question de chercher et de trouver sa voie. Sa voix, aussi, pourrait-on dire : les méthodes sont nombreuses. A chacun de trouver celles qui lui conviennent.

Cette vision pourrait sembler naïve, si elle n'était pas celle d'un survivant. Il a fallu que Clothaire se libère de cette famille dysfonctionnelle dont il parle dans sa biographie. « Se libérer » ne veut pas dire « oublier ». « Dysfonctionnelle » ne veut pas dire « sans amour ». On sait que les voyages sont initiatiques : Clothaire a dû partir loin de chez lui. D'abord pour survivre, puis pour se retrouver. Au fil de ses voyages, il a développé une compréhension intime de notre monde visible (à commencer par un lien hors du commun avec les animaux) puis du monde invisible (je vous laisse découvrir son expérience des anges). Visible et invisible : « ce qui est en Bas est comme ce qui est en Haut », dit la Table d'Émeraude. Sans vraiment le vouloir au départ, son chemin a permis à Clothaire de recevoir et de se construire une « spiritualité pour agir ». Dans ce livre, il nous partage aussi sa spiritualité. Ce partage est tolérant : il n'exige pas que cette spiritualité devienne la vôtre. Ce partage est pragmatique : essayez, vous verrez bien !

Il faut faire attention à ce point : Clothaire témoigne plus qu'il n'enseigne. Il partage plus qu'il théorise. Il invite chacun à trouver sa propre pratique en miroir de la sienne. Il a la conviction des croyants habités par leur foi : cette foi est évidemment une des clés de son assise personnelle… clé presque laissée dans l'implicite au profit de l'amour. En revanche, Clothaire « parle en phare ». Les phares, le long des côtes, ont leur propre « définition » : ils éclairent chacun selon un rythme lumineux qui leur est propre et qui permet de les distinguer… donc de faire le point. Le discours de Clothaire est ainsi très engagé et clair. Il ne présuppose pas une adhésion inconditionnelle à ce discours (à chacun de faire « son point »). Mais on connaît la magie de l'esprit : l'humain a le pouvoir de créer ce qu'il croit. Ne confondons pas la quête, le chemin et la méthode pour inventer et arpenter le chemin. L'invention du chemin est constitutive de la quête. La méthode pour arpenter le chemin dépend aussi du marcheur !

Ce manuel rappelle que l'être appartient aux trois mondes du corps, de l'âme et de l'esprit. Cette triple appartenance n'est pas une opposition. Elle doit conduire à une triple alliance. Mais notre monde et notre temps, souvent, séparent, opposent, segmentent, désintègrent, oublient la complémentarité des trois dimensions de l'être. Le travail de bien des thérapeutes, aujourd'hui, est devenu ainsi un travail de réconciliation intérieure puis extérieure – on y revient toujours : se parfaire, pour parfaire le monde !-.

Mais, avec Clothaire, allons plus loin. Bien des thérapeutes (ou coachs ou aidants) ont aujourd'hui un problème concret à affronter : leur projet altruiste se heurte à un refus matériel (dans le corps donc). Ils ne réussissent pas à faire de leur projet altruiste un métier. Il propose quelques repères sur cet enjeu majeur : pour que spirituel et aide ne riment pas avec illusion… ou désillusion ! Un vieux proverbe dit que « lorsque le disciple est prêt, le maître apparaît ». Clothaire renverse cette proposition : lorsque le thérapeute est aligné, ses patients le réclament.

Olivier BERUT
Auteur, chanteur et conférencier.

Remerciements

Mes pensées de gratitude vont à toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce manuel. Sans l'aide des autres, je n'aurais pu remettre en question, retravailler et améliorer ce manuel pour le partager avec vous.

Je pense à mes formateurs en reiki, amis et « parents spirituels » qui m'ont fait don de leur savoir, leur sagesse et leur Amour.

A ma mère, partie rejoindre les cieux et ses proches peu après mes 18 ans, je dédie ce livre.

A mon « tonton de cœur », Olivier, le plus bel exemple vivant que les liens du cœur peuvent être plus forts que les liens du sang.

A ma compagne Sophie et à sa fille, Laly, car, auprès d'elles, je comprends mieux ce que le mot « famille » signifie !

A mon âme, elle qui a choisi de s'incarner dans une famille dysfonctionnelle afin que je puisse trouver le véritable chemin de la Lumière et de l'Amour et le partager avec tous les lecteurs et lectrices de ce manuel.

Pour faciliter l'accès aux différents sites Internet, un document est disponible sur www.guidesspirituels.fr. Il contient tous les liens présents dans ce manuel et permet de se rendre sur le site en cliquant directement sur celui-ci.
Je vous présente mes sincères excuses pour les éventuelles fautes d'orthographe. Votre indulgence est précieuse. Votre bienveillance aussi. Si votre gentillesse vous donne envie de m'envoyer les corrections afin d'améliorer la qualité de ce manuel.

De plus, plutôt que des notes en bas de page, le lexique à la fin de l'ouvrage permet de nous accorder sur le sens des mots.

Je vous souhaite une excellente découverte et surtout une mise en pratique de l'ensemble des propositions de ce guide de formation.

taBLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION :

L’humanité a besoin d’Amour. C’est une évidence.

Qui sont les personnes qui mettent leur cœur et toute leur énergie pour prendre soin des autres ?

Toutes les personnes qui travaillent avec l’humain ...

En milieu médical tout d'abord, qu’il soit hospitalier avec les infirmières, ou représenté dans les maisons de retraite ou à domicile par les auxiliaires de vie, les kinés, les thérapeutes, etc…

En octobre 2018, Capital a classé le métier d’infirmière parmi les 15 métiers les plus désagréables à exercer. Pourquoi ?

Les infirmiers et sages-femmes sont des métiers où le contact humain est très important. La demande émotionnelle et les conflits éthiques y “prédominent”. Entre des hôpitaux qui travaillent à flux tendu, des patients compliqués ou encore une hiérarchie peu compréhensive, leur quotidien n’est pas simple.

Puis, sur la troisième marche du podium des métiers les plus désagréables, on retrouve un métier indispensable du secteur médical : aide-soignant. A majorité féminine, cette profession vise à assurer l’hygiène et le confort des patients. Les aides-soignants peuvent souffrir des contraintes liées aux horaires décalés, de fatigue physique et psychologique et d’un manque de reconnaissance.

Je le constate régulièrement ! Depuis quelques temps, je reçois des patients fatigués, exténués par leur travail alors qu'ils ont en eux cette dévotion, cet appel d'âme pour aider leur prochain, donner le meilleur d'eux-mêmes, être toujours dans le don, l'offrande de leur temps et, malheureusement trop souvent, au détriment de leurs propres stocks d’énergie.

Un salarié sur cinq souffre de stress au quotidien. Pour 30% d'entre eux, ce stress les conduit à envisager de changer de travail. Pire, un tiers des salariés estime également que leur employeur n'a qu'un faible intérêt pour leur santé psychique et leur bien-être professionnel. C'est ce qui ressort d'une étude publiée à la mi-mars 2018 par ADP, entreprise spécialisée dans les solutions RH.

En partant de ce constat, la recherche d'un équilibre me paraît INDISPENSABLE, sinon CAPITALE, pour se préserver et ménager sa santé, ce précieux cadeau de la vie ! Il constitue la base de notre épanouissement personnel et de notre équilibre.
Comme le dit le Dalaï Lama quand on lui demande : qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ?
« *Les hommes… Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé. Et à penser anxieusement au futur, ils en oublient le Présent, de telle sorte qu'ils finissent par ne vivre ni le présent, ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir… et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu.* »

Et vous chers lectrices et lecteurs, quelles sont vos croyances ?

- Croyez-vous qu'aider les autres signifie donner toute son énergie ?

- Trouvez-vous juste de perdre ses ressources pour aider autrui ?

- Est-il respectueux pour vous de vous épuiser au travail ?

Face à cette perte d'énergie, cette saturation d'émotions parasites autrement dit, qui ne nous appartiennent pas, nous n'avons pas toujours le choix. En effet, souvent nous fonçons tête baissée, répondant avec le cœur aux appels en détresse, côtoyant des personnes en difficulté et en faible émission énergétique !

Alors comment aider ces personnes à améliorer leur quotidien ?

Comment mettre en œuvre un plan d'action afin d'aider ces personnes qui sont débordées, épuisées physiquement et psychologiquement et dont les moyens financiers et humains diminuent au quotidien ?

Il serait illusoire de penser que seul ce manuel et son contenu peuvent améliorer le quotidien de toute l'humanité.

Mais rappelons-nous que : **« l'Océan n'est qu'un ensemble de gouttes d'eau ! »**

Et si nous ajoutions un afflux d'énergie doux, inépuisable et intarissable dans le cœur de chaque être humain ?

Le Reiki est un des outils qui permet de puiser dans le bassin d'énergie Universel afin de transmettre par l'intermédiaire des mains et des corps énergétiques cette inépuisable source d'énergie.

C'est pourquoi j'aimerais de tout mon cœur que les personnes en difficulté, qui peinent de plus en plus à récupérer de leurs dures journées, à se recharger complètement ou qui sont à la limite de leurs capacités puissent bénéficier de l'initiation Reiki.

En seulement deux jours de formation, le Reiki coule en vous de manière naturelle et fluide et vous apprenez à prendre soin de vous, à vous recharger et à donner des traitements complets au corps.

C'est pourquoi les deux premiers chapitres seront dédiés au Reiki, à son utilisation et aux outils du niveau 2. De plus, grâce à des enseignants qui vouent leur vie au développement du Reiki il s'est largement répandu dans tous les milieux sociaux.

Le Reiki souffre aussi d'une image assez controversée qui provient d'une mauvaise compréhension de l'énergie et de ses effets. Il se peut aussi que vous ne soyez pas attirés par la vibration du Reiki tout simplement.

Seule l'expérimentation permet de se faire une opinion et je fais partie des personnes qui aimeraient redonner au Reiki ses « lettres de noblesse » !

Mon souhait est de moderniser l'image du Reiki, en transmettant des techniques modernes permettant de travailler sur soi, pour mieux aider les autres.

J'ose espérer que le partage de mon expérience depuis 2006 vous incitera peut-être à recevoir cette initiation par un enseignant sérieux, si vous en connaissez un.

De fait, plus qu'un métier, c'est une véritable vocation que d'initier et de transmettre la capacité à faire du bien en apposant ses mains !

Quelques-uns parmi vous découvrent peut-être l'énergétique ou se posent la question du chemin pour devenir thérapeute.

Ou encore avez-vous déjà été initié à une technique, un art, une pratique énergétique ? Vous adorez venir en aide et vous sentir utile ?

Et pourquoi ne pas vivre de votre passion ? Ce sera l'objet de la seconde partie de ce manuel.

Ce manuel s'adresse donc à des néophytes cherchant des possibilités de soins ainsi qu'aux personnes qui veulent exercer la profession de thérapeute.

A travers le contenu de ces chapitres, je souhaite sincèrement que chaque personne puisse développer les outils, les qualités et les démarches qui lui permettront d'exercer l'activité qui le passionne et de pouvoir en vivre !

Seulement, je suis désolé, de vous apprendre que cette seule lecture ne sera pas suffisante pour devenir un praticien. Il vous faudra travailler sur vous, pratiquer des exercices et vous investir à 100 % afin de pouvoir réaliser vos rêves et vos objectifs !

« ***La sagesse, c'est la connaissance mise en mouvement* ! »**

Vous trouverez des conseils issus de ma pratique de formateur, thérapeute, médium et conférencier, ainsi que tous les outils que j'ai mis en application afin de réaliser un de mes plus grands rêves : être utile aux humains et aux animaux en leur transmettant « *une énergie sacrée de bien-être et de guérison chargée d'amour ! »*

Le Reiki est une très bonne base énergétique, mais n'est pas forcément suffisant pour trouver une solution à chaque problématique rencontrée.

Heureusement, les guides de lumière, les anges et les archanges sont à votre service et souhaitent collaborer avec vous au quotidien pour le meilleur et le plus juste. Je leur dédie donc un chapitre, mais il y a tellement à transmettre à ce sujet qu'il faudrait y consacrer un livre entier !

Et puis, pour les personnes qui ont déjà fait un travail sur elles-mêmes, qui sont solides, stables et équilibrées, voici une boîte à outils pour quiconque désire se lancer dans une activité spirituelle épanouissante, utile et valorisante !

Cet ouvrage est également destiné à tous ceux et celles qui sont saturées de leur travail actuel et souhaitent développer une activité complémentaire, ou celles qui sont en arrêt de travail à la suite à un burn-out, d'une maladie ou d'un accident.

En écoutant les informations, j'apprends qu'il y a eu une nette augmentation des « burn-out » dans le monde du travail et dans les entreprises.

Je me pose ainsi cette question simple : « E*t si ces personnes étaient appelées à faire autre chose, comme suivre l'élan de leur cœur, leurs intuitions profondes qui correspondent simplement au chemin de leur âme* ? »

Devriez-vous donc attendre qu'une maladie / « mal a dit » ou un « burn-out » viennent vous obliger à changer votre façon de vivre et ébranle votre « zone de confort » ? Je ne vous souhaite pas d'en arriver là !

La maladie se déclenche à cause d'une exposition constante et prolongée à un stress chronique au travail. Elle est plus généralement associée aux métiers à forte sollicitation mentale, émotionnelle et affective, aux postes à responsabilités ou encore apparaît lorsque les objectifs sont difficiles à atteindre, voire irréalisables. Les personnes à risque sont notamment celles qui s'investissent beaucoup dans leur travail.

Les causes d'un « burn-out » sont variées : journées de labeur trop longues, surcharge de travail, pression des délais, travail monotone...

Un « ***burn-out »*** correspond en quelque sorte à une sortie de piste, une dépression qui nous tire vers le bas et bloque notre énergie. D'un point de vue physique, notre corps se met à l'arrêt et nous oblige à faire une pause et, pour les plus courageux d'entre nous, à se remettre en question.

Avez-vous ressenti dans votre cœur cet appel à changer de métier, à aider les autres avec votre écoute bienveillante, avec vos capacités de magnétisme ou avec des techniques énergétiques comme le Reiki ?

C'est pour cette raison que j'ai à cœur de proposer des pistes concrètes, des outils précis d'évaluation, des formations que je transmets à distance ou en présentiel et un accompagnement qui permet de se lancer dans l'activité qui vous fait vibrer ! Ces conseils s'appliquent en priorité aux praticiens Reiki et dispensateurs d'autres soins énergétiques tel le Karuna ki ou le Laochi, mais aussi aux hypnothérapeutes, médiums, praticiens « bars », énergéticiens, magnétiseurs travaillant à distance et/ou en cabinet.

Seulement, « ***pour parcourir 1000 pas, il faut d'abord faire le premier pas** »,* nous conseille un proverbe chinois.

Vous découvrirez au fil de ces pages les étapes indispensables pour structurer, travailler, et vivre de sa propre activité. Le but est de devenir autonome financièrement, et donc acteur/actrice de sa réussite et de son abondance !

Et, pour pouvoir se réaliser spirituellement et matériellement, il faut emprunter un chemin individuel constitué d'étapes, d'épreuves et d'expériences. Sentez-vous libre de prendre ici les éléments qui vous intéressent et de les adapter à votre personnalité, à votre façon d'être. Ce sont de simples conseils et des pistes de travail dont chacun peut profiter, afin d'aider au mieux les personnes en souffrance.

CHAPITRE 1 : LES BASES DU REIKI

Avant-propos et mise en garde :

Le Reiki est accessible à tous, cependant pour le pratiquer sur autrui, un certain équilibre mental est indispensable. Les arts énergétiques sont en effet un chemin d'éveil déconseillé aux personnes présentant des déséquilibres psychologiques. Leur pratique ne dispense en aucune façon de consulter un médecin ou, selon vos besoins, un(e) thérapeute ou tout autre professionnel compétent.

Le Reiki est une technique de soin par apposition des mains complémentaire qui ne remplace pas un traitement adapté (médicaments…).

D'autre part, ce manuel aborde le Reiki comme une base énergétique pour l'associer au travail avec les Guides, les Anges et les Présences bienveillantes*. Je suis un autodidacte qui ne détient aucune vérité absolue ! Mes propos sont donc personnels et tout ce qui se trouve dans cet ouvrage peut être repensé, remis en question, interrogé.

Evidemment, chacun est libre de prendre ce qui lui convient, d'avoir un avis différent et de se positionner librement en fonction de ce qui résonne en lui.

Comme je le fais souvent remarquer lors de mes diverses conférences : « Dans la spiritualité, chacun est son propre maître ; alors je vous invite à recevoir mes messages avec discernement et à retenir seulement ce qui vous parle ! »

Et s'il existe un outil indispensable à la pratique spirituelle, c'est l'expérimentation. C'est pourquoi je vous propose de redéfinir les bases du Reiki pour vous emmener pas à pas vers le métier de thérapeute. *

Définition, origine et vertus

Qu’est-ce que le Reiki ?

Le Reiki entre dans la catégorie des «Médecines non conventionnelles», à côté de la Phytothérapie, Lithothérapie, Cristallothérapie, Médecine chinoise, Chromothérapie, Réflexologie, Shiatsu, Magnétisme, Feng Shui… (cette liste est non exhaustive.) C’est un art traditionnel sacré reliant une personne à l’Energie universelle via une initiation. Ce lien lui permet notamment d’entrer en contact avec *l’énergie de guérison Universelle** qui équilibre l’énergie de celui ou celle qui le reçoit. L’initié devient donc un canal pour l’énergie de guérison universelle.

Lorsque nous recevons le Reiki, nous sommes ramenés à un état d’harmonie et de relaxation. Cette paix intérieure redonne à l’être un sentiment d’unité avec soi et l’univers.

Le Reiki travaille sur le corps, les émotions et les pensées.

D’où vient le Reiki ?

Il existe en fait plusieurs versions et interprétations. Certains expliquent qu'il provient des prières de moines tibétains qui ont concentré leurs intentions dans un « *égrégore ».* *

D’autres encore considèrent le Reiki comme un cadeau de « *l’intelligence cosmique* * » à l’humanité. Ce qui est certain, c’est que Mikao USUI* a reçu cette transmission afin d'en faire don à l’humanité. Il a fondé un système complet et c’est à partir de lui que le Reiki s’est transmis.

Ses vertus dans le traitement :

- Il revitalise le corps et l’esprit,
- Il renforce le système immunitaire,
- Il augmente la résistance physique,

- Il aide à éliminer les toxines,
- Il renforce et accélère le processus naturel de guérison,
- Il dissout les blocages énergétiques et favorise la détente,
- Il procure la paix intérieure, la sérénité et la joie profonde,
- Il peut aider au bien-être en général,
- Il aide à trouver le chemin de la spiritualité,
- Il active et harmonise le système énergétique.

(Source=http://www.alternativesante.com/).

Les niveaux de Reiki :

La formation complète comporte 3 niveaux, ou 4 selon certains enseignants qui séparent la maîtrise de l’enseignement. La maîtrise renvoie à l’initiation aux symboles utilisés par le Maître, ce qui ne conduit pas nécessairement à la transmission à de futurs praticiens.

Tout d'abord, le premier degré aborde les bases de l’énergétique et les positions des mains pour l’auto-traitement ou le soin d'autrui. L’histoire du Reiki et ses 5 principes sont des points essentiels à traiter à cette étape-là.

Le second degré permet de travailler avec des symboles et à distance et le troisième correspond à celui d’enseignant, appelé « Maîtrise ».

Pour donner un ordre d'idée, au Japon, il est demandé, entre le premier et le second degré, un temps de pratique allant de cinq à dix ans (plus de deux mille heures de travail). Et la maîtrise ne s'acquiert que sur le long terme, lorsque maître et élève sentent que le moment est venu. En Occident, une période de quelques mois est nécessaire pour pratiquer et comprendre les différents niveaux.

Le fait de diviser la progression en niveaux ou degrés est tout à fait logique et conforme à d’autres traditions, telles que celle des Arts martiaux.

Si cela présente l’avantage d’offrir un système d’enseignement simple et des repères, la méthode comporte aussi des inconvénients, qui ont été, il me semble, indirectement la cause des dérives du Reiki occidental.

*Première dérive : la présence de degrés avec des techniques à transmettre à chaque degré permet aux gens de croire que l’enseignement de ces niveaux consiste en la simple transmission de ces techniques. Elle permet à des personnes qui ont un cheminement se résumant à quelques jours de stage, quelques

mois de pratique, (voire à rien du tout, par correspondance), de croire qu'elles ont un savoir à transmettre et qu'elles sont capables d'enseigner le Reiki.

J'aimerais beaucoup, à travers ce manuel, donner la possibilité à tous d'analyser les initiations, les niveaux de connaissance et de pratique afin de pouvoir s'appuyer sur des bases solides, permettant de conduire progressivement au métier de thérapeute. C'est pourquoi, pourriez-vous répondre à cette question essentielle s'il vous plait : quelle est l'envie qui vous anime de devenir thérapeute ?

<u>Histoire</u> : Un jour, deux clientes m'appellent pour passer leur niveau 2 de Reiki Usui. Quand elles me parlent de leur niveau 1, j'apprends qu'elles l'ont passé sur une journée, qu'elles ont beaucoup « rigolé », mais pas retenu grand-chose ! Et lorsque je voulus vérifier si le Reiki circulait à pleine puissance en elles, je ne sentis qu'un petit flux d'énergie, comme un mince robinet d'eau grippé !

*<u>Seconde dérive</u> : La présence de niveaux est un énorme piège pour les Egos des étudiants Reiki. Moi le premier ! Peut-être ce phénomène est-il amplifié par la mentalité occidentale ?

<u>Histoire</u> : Une cliente m'appelle car elle était manifestement parasitée par une entité négative. Elle me confia avoir demandé de l'aide à un maître Reiki de niveau 5, qui ne pouvait rien faire ... Je fus assez surpris et lui répondis :

« Ah ! bon, il existe un niveau « cinq » en Reiki qui permet d'enlever les entités ?

- Oui, mais la thérapeute n'a pas réussi et cela fait quelques jours que je n'ai plus aucune énergie, que mon ventre me brûle et que je sens un poids à la nuque.

- Bien, madame. Sachez que je n'utilise pas le Reiki pour enlever les entités négatives car si je faisais cela, je les nourrirais et leur

donnerais plus de pouvoir ! Prenons plutôt rendez-vous pour vous libérer et comprendre la cause de vos douleurs ! »

A ce jour, le Reiki représente un cheminement spirituel qui ne peut pas se restreindre à des niveaux. C'est un parcours qui comporte de multiples paliers individuels, tout en se mettant au service les autres. Les niveaux sont des repères, non des certificats attestant l'évolution et l'investissement personnel. Les cases et les carcans sont plus des obstacles que des aides. Néanmoins, comme toute discipline évolutive, il semble juste de transmettre par étapes afin d'intégrer en profondeur les techniques, les énergies et les connaissances nécessaires. Le moteur le plus efficace pour franchir les étapes est **le travail sur soi**. * Bien que ce ne soit pas une ascension constante, c'est, me semble-t-il, le meilleur outil pour évoluer.

« Le Reiki n'a rien à voir avec une montée en ascenseur ou sur un tapis roulant : rien ne se déroule « automatiquement ». Il faut y consacrer du temps et de l'énergie. (…) Le fait qu'il y ait des étapes dans la démarche ne garantit en rien que, sur le fond, tu recueilles réellement ce que chacune des étapes est censée t'apporter » (In Lettre à un ami devant le temple, de Jean-Baptiste BELLIVIER, p16).

En Occident, nous avons depuis longtemps hélas délaissé cette exigence de rigueur, partant du principe qu'il est grand temps que se démocratise un tel bienfait pour l'humanité !

Par ailleurs, à mon sens, il convient d'associer au phénomène des raisons financières et le fait que les maîtrises ont été transmises sans l'implication, la sagesse et le recul nécessaires à une compréhension profonde de la nature du soin !

Quoi qu'il en soit, voilà qui a permis de diffuser cette belle énergie de par le monde, au détriment, bien souvent, de la qualité de l'enseignement transmis.

Ainsi, de grands abus sont apparus - des maîtres Reiki formés en trois week-ends ou trente personnes initiées le même jour, par exemple - et continuent de se manifester. Ces pratiques ont fortement terni l'image du Reiki. Pourtant, des regroupements de pratiquants Reiki ont vu le jour, afin d'offrir des gages de sérieux. De manière générale, dans le cadre d'une formation bien faite, entre le premier et le second degré, il faudrait compter un minimum de 2 à six mois. De même, plusieurs années de pratique se révèlent nécessaires avant de passer la maîtrise. Pour rester fidèle à des valeurs humaines et rester loin de « l'industrie » du Reiki, je restreins les groupes à 4 personnes par stage, ou 6 si je travaille avec un(e) autre enseignant(e). En effet, force est de constater qu'initier des petits groupes permet de prendre du temps pour l'échange, la convivialité et le partage. C'est important de permettre à chacun(e) de se sentir écouté(e), accompagné(e) et conseillé(e) dans sa pratique.

Je vous communique en ce sens le message du 5 août de *La petite voix, d'Eileen Caddy,* avec l'aimable autorisation de la maison d'édition : © Le Souffle d'Or, 2008. Vous trouverez cet ouvrage sur www.souffledor.fr .

« Maintiens élevées tes exigences ; plus elles sont élevées, mieux c'est. Ne sois pas négligent ni expéditif dans ce que tu entreprends. Il faut que la perfection soit toujours le but. Elle peut sembler impossible à atteindre, mais néanmoins continue à tendre vers elle, continue à t'étirer. Ne te satisfais jamais de quelque chose de médiocre, ou fait sans conviction et sans amour. Que tout ce que tu fais, quoi que ce soit, soit fait pour « Mon honneur » et pour « Ma gloire », car, lorsque ton but sera de faire tout pour « Moi », ton but sera toujours des plus élevés et tu ne seras pas satisfait à moins de donner ce qu'il y a de meilleur en toi. Apprends à t'oublier au service des autres. Tu trouveras une vraie joie à donner à tous les niveaux. Souviens-toi toujours qu'il y a beaucoup de niveaux différents sur lesquels tu peux donner, du plus haut au plus bas, du spirituel au physique. A quelque niveau que cela puisse être, donne et donne

de tout ton cœur et tu t'apercevras que ce que tu donnes te sera rendu de même ».

C’est pourquoi le contenu de la formation de niveau 1 doit être effectué sur deux jours et comporter 4 séquences d’initiation pour être complet. L’initiation ne se substitue pas à la pratique, à la bienveillance et à l’amour, que l’on transmet lorsqu’on appose ses mains sur un receveur !

Mon parcours et ma vision du Reiki :

Je dirai que je me situe à mi-chemin entre la tradition de MIKAO USUI* et la connaissance intuitive qui cherche la voie juste, en accord avec la transformation de notre société.

Je pense qu'il s'avère important de faire circuler ce cadeau précieux et de le faire bien, d'une part en donnant des initiations les plus justes possibles, d'autre part en accompagnant les personnes pour qu'elles progressent dans de bonnes conditions, trouvent des réponses à leurs questions et soient efficaces dans le travail qu'elles mettent en œuvre, que ce soit sur elles-mêmes ou sur autrui.

Depuis ma première initiation, le 14 juillet 2006, le projet de devenir enseignant a mûri progressivement et ce que vous lisez est le résultat de nombreuses années d'expérience.

Transmettre fait partie de mon chemin de vie et de ma passion, pourvu que le « fruit » en soit agréable et que vous le trouviez à votre goût ! En espérant que vous croquiez dedans à pleines dents !

Aujourd'hui, mes positions demeurent claires : je veux des personnes correctement initiées, compétentes, qui savent ce qu'elles font, sont à l'aise avec ce qu'elles transmettent et possèdent les qualités d'écoute, d'empathie et de savoir-être qui leur permettent de travailler avec amour, joie et plaisir de pratiquer !

Pour ce qui me concerne, avec le temps et l'expérience j'ai reçu différentes initiations. J'ai délaissé le Reiki Usui pour pratiquer le Reiki Karuna ki *et les soins angéliques IET © *dont j'aborderai les bases théoriques un peu plus loin, car elles nécessitent une initiation par « transmission physique », en présence.

Le Reiki est un chemin initiatique aisé, accessible et simple qui permet de nettoyer les canaux énergétiques*, de se purifier* et d'augmenter considérablement le taux vibratoire grâce à l'initiation

et à l'autotraitement*, mais c'est loin d'être le seul chemin et heureusement !

Si les initiations sont des expériences agréables, nul ne doit les solliciter à la légère et il semble juste de vous informer sur les petites « conséquences » post-initiatiques. En effet, elles accroissent le niveau énergétique de celui qui les reçoit et modifient son champ vibratoire*.

Il en résulte parfois des ajustements passagers dans les sphères psycho-émotionnelles et physiques qui peuvent se traduire par des purifications de durée et d'intensité variables.

C'est une grande phrase compliquée que je résumerai par ces mots : *« vous pouvez vivre des conséquences désagréables de façon passagère ! »*

Ces manifestations peuvent aller d'un rhume banal à une légère fièvre, d'une petite baisse de tonus à une grosse fatigue, d'une tristesse passagère à une baisse de moral plus marquée, d'une légère nervosité à de petites insomnies ou d'une irritabilité contenue à des explosions de colère.

Je vous rassure, ces éventuels problèmes sont loin d'être systématiques. Lorsqu'elles se produisent, ces manifestations sont le plus souvent bénignes et de courte durée. Être prévenu évite de trop s'en inquiéter ou de remettre en question la qualité de l'initiation.

Imaginez que des « tuyaux d'eau » (vos circuits énergétiques) n'ont plus fonctionné depuis un certain temps. Tout d''un coup, vous envoyez une eau très claire (le Reiki), très propre, totalement pure qui emporte sur son passage les débris (résidus émotionnels, traumatismes…) qui la polluaient. Ces résidus remontent le long des canalisations et arrivent à la conscience où ils ont besoin d'être purifiés par le travail sur soi, transformés par les qualités du cœur telles que l'amour, le pardon et la compassion. C'est à mon sens une

des clefs principales du Reiki : l'**ouverture de conscience et l'accès à notre monde intérieur.**

Message de La petite voix, Eileen Caddy du 10 août © Le Souffle d'Or, 2008 :

« Veux-tu faire quelque chose pour améliorer la situation du monde ? Alors regarde en toi, car n'oublie jamais que tout commence en soi. Si tu changes ta conscience en Amour, Paix, Harmonie et Unité, la conscience du monde entier changera. Mais ce n'est pas toujours agréable les premiers temps. Tu trouveras en toi des coins sombres qui ont besoin d'être nettoyés. Tu verras que tes motifs n'émanent pas toujours du plus haut et que tes goûts et dégoûts sont bien plus prononcés que tu ne l'imagines. Tu verras que tu es très enclin à établir des distinctions quand il ne devrait y en avoir aucune, tous sont un à « Mes » yeux. Tu verras que ton amour pour les autres n'est pas ce qu'il devrait être. Commence à mettre les cartes sur la table, et sois déterminé à faire quelque chose et commence à le faire maintenant. Il n'y a pas de meilleur moment. « JE SUIS » là pour t'aider. Invoque- « Moi » et laisse- « Moi » guider chacun de tes pas !»

Je souhaite vous préserver du désir de brûler les étapes. Afin que les choses se passent le plus en douceur possible, l'idéal est de progresser lentement en pratiquant l'autotraitement pendant 21 jours minimum. Hormis les personnes souffrant de problèmes psychologiques sérieux, les gens qui font des expériences douloureuses sont en général ceux qui ont voulu aller trop vite. Pour vous donner une petite idée, c'est comme si vous restiez un moment dans l'obscurité et que vous sortiez soudain en plein soleil ; vous ne pourrez pas profiter de sa lumière, la douleur vous forcera à fermer les yeux. Mais si vous vous accoutumez progressivement à la clarté, tout se passera bien. Le principe est le même avec les initiations Reiki.

Le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov explique parfaitement l'importance de travailler sur soi dans son livre : *La vie psychique : éléments et structures*. Voici un passage extrait du chapitre « De l'intellect à l'intelligence », p 96 :

« En vivant votre savoir, en le goûtant, en le vérifiant, en le pratiquant jusqu'à sentir qu'il devient votre sang, votre quintessence, ce savoir devient vraiment vôtre, rien ni personne ne peut vous l'enlever. Et même quand vous reviendrez sur terre, vous ramènerez ce savoir, vous ne recommencerez pas depuis le début, mais vous continuerez à lui ajouter du vrai savoir. »

Bénéfices :

L'autotraitement devrait devenir une belle habitude de vie.
Souvenons-nous toujours de cette petite maxime *:*

« Reiki bien ordonné commence par soi-même !».

Entre autres, l'autotraitement :
* Maintient le canal bien ouvert et continue de l'ouvrir progressivement ;
* Équilibre les émotions et permet de vivre sa vie bien plus sereinement en modifiant sa perception des événements. Sans même la programmer, notre pensée devient plus positive ;
* Aide le corps à guérir naturellement et à se remettre d'aplomb rapidement ;
* Renforce le corps et son fonctionnement de manière globale. **Attention, le Reiki n'apporte pas l'immunité totale face à tous nos problèmes.**
* Développe l'intuition progressivement ;
* Permet de suivre et de rester dans une dynamique de bien-être et d'évolution ;
* Plus prosaïquement, il permet aussi à certaines personnes de s'octroyer quelques minutes par jour pour elles, de souffler et de se reposer et ainsi de s'habituer à se tourner vers son être intérieur.

Les effets de l'autotraitement et de l'initiation sont variés.

En général, les personnes qui ont reçu l'initiation et pratiquent leur autotraitement régulièrement remarquent un mieux-être général, une bonne santé accrue, la disparition de petits tracas physiques purement et simplement, un affinement de leurs sens (meilleure perception des couleurs, lumières, des goûts et odeurs), un développement de l'intuition et de l'empathie…

De plus, les rapports avec autrui se modifient fréquemment : nous évitons spontanément certaines personnes fatigantes ou irritantes à nos yeux dont nous n'osions pas nous écarter auparavant ; ou bien nous nous montrons plus patients et agréables avec elles ; nous rencontrons aussi d'autres individualités … plus conformes à nos désirs, plus proches de nos aspirations, et ainsi de suite… Comme par « hasard* » ou par synchronicité plutôt ! Le Reiki fluidifie nos énergies et libère en nous les capacités à nous faire du bien et à en prodiguer aux autres. C'est pour cette raison que surviennent tous ces changements.

Il est également important de comprendre que les résistances que nous rencontrions auparavant, nos peurs, nos blocages peuvent réapparaître au fond de nous, comme si soudainement nous choisissions de nous confronter à nos difficultés, mais cette fois pourvus d'une force supplémentaire pour les dépasser.

L'initiation peut ainsi accélérer des changements que nous tardions à mettre en place : un développement spirituel peut passer par des transformations, qui, sur l'instant, paraissent difficiles, mais sont à long terme essentielles à un meilleur équilibre. Votre vie se mettra peut-être en place d'elle-même en accord avec ces évolutions.

L'autotraitement :

En parcourant d'ailleurs certains ouvrages ou sites internet, vous pourrez découvrir quelques différences concernant la façon de pratiquer un autotraitement ou une séance de Reiki.

Bien sûr, lors de votre formation, chaque enseignant vous indique les grandes lignes composant l'autotraitement et vous pratiquez

ainsi après chaque séquence d'initiation (sauf la dernière car elle sert à sceller, c'est-à-dire à fixer définitivement votre capacité à transmettre le Reiki.)

Le but est bien de couvrir au minimum l'ensemble des 7 Chakras principaux et de vos organes vitaux par imposition des mains, sur une durée indicative d'environ trois minutes.

Mais, d'une façon générale, le sens de l'enchaînement des positions et la durée d'imposition des mains (envoi d'énergie Reiki) ne sont pas excessivement importants. C'est pourquoi je vous conseille de vous donner votre autotraitement en écoutant votre ressenti, vos sensations et votre monde intérieur (émotions et pensées).

« Le Reiki possède sa propre sagesse et se dirige naturellement au bon endroit »

Il se peut par exemple que vous ressentiez le besoin de laisser vos mains posées sur un point précis plus longtemps, ou que vous décidiez de débuter votre autotraitement différemment, en partant du bas vers le haut du corps par exemple.

Avec de la pratique, vous arriverez à ressentir les différents besoins de votre corps. **Le plus important réside dans la régularité de la pratique de l'autotraitement et l'écoute de vos sensations ! L'important étant de pratiquer régulièrement, quotidiennement serait l'idéal !**

Vous pouvez vous entraîner avec une musique relaxante, marquant les intervalles de trois minutes durant lesquelles une position des mains doit être tenue (généralement une petite clochette incorporée à la musique), ce qui vous dispense de vous focaliser sur la durée en vous permettant de vous relaxer complètement durant votre autotraitement. (*Différentes musiques sont disponibles en écoute libre sur Internet)*

Il existe une problématique récurrente chez les personnes très ouvertes de cœur, généreuses et tournées vers les autres : elles

ont de la difficulté à prendre du temps pour elles, à s'accorder le droit de se faire du bien ! L'autotraitement est un moment important et je suis convaincu que notre présence sur terre a un but. Nos « missions de vie » sont en rapport avec l'Amour au sens profond et nous devons tous apprendre à nous aimer ! L'énergie la plus puissante dans L'Univers est l'énergie d'Amour. Notre travail sur terre réside dans la capacité à apprendre à la tourner vers notre être intérieur pour mieux la diffuser vers l'extérieur. C'est pourquoi, je trouve que l'autotraitement est une base solide pour apprendre à se respecter, se recharger et s'épanouir !

Si vous souhaitez recevoir un message de mes guides en vidéo sur l'importance de prendre soin de soi, rendez-vous sur YouTube en tapant Clothaire Guérin. La vidéo s'appelle « *Tendressez-vous* » : (https://www.youtube.com/watch?v=iDZA3r-H_rc&t=4s)

*L*orsque j'enseigne les positions de l'autotraitement, j'invite cependant chaque stagiaire à écouter son propre ressenti et à ne pas forcément se fixer sur une durée de 3 minutes. En effet, pour développer le ressenti et l'écoute intérieure, cet exercice est recommandé :

Inspirez le Reiki par le chakra coronal et à l'expiration, écoutez votre ressenti au niveau des mains. Vous allez sentir que la zone est chargée et que l'afflux de Reiki diminue. Vous pourrez alors changer de position.

C'est à mon sens un excellent exercice que de faire le vide en soi, totalement, en ramenant sa conscience dans l'instant présent !

« Rien n'est jamais arrivé dans le passé qui pourrait vous empêcher d'être dans le moment présent aujourd'hui.
Et si le passé ne peut pas vous empêcher d'être présent aujourd'hui, quel pouvoir a-t-il ?

Le passé est parti, le futur n’est jamais garanti, nous devons nous libérer des choses sur lesquelles nous n’avons aucun contrôle et vivre pleinement l’instant présent ! » *Citation de Eckhart Tolle*

Positions de l'autotraitement :

Remarque *: Si vous ressentez quelques désagréments en relation avec des ajustements énergétiques (votre corps se rééquilibre, la transition peut engendrer des sensations comme de légers malaises, un peu de fatigue ou d'irritabilité, des ajustements aux nouvelles perceptions…), l'autotraitement peut les adoucir… Mais il peut aussi bien les aggraver de façon passagère, comme « un mal pour un bien ! » !*

C'est la raison pour laquelle il reste essentiel d'apprendre à écouter son corps, ses émotions et ses pensées. La pratique du Reiki devrait toujours être agréable et confortable. Si vous ressentez momentanément des tensions liées à la pratique, c'est simple : faites une pause.

Jacques Salomé cela explique fort bien à travers cette citation dans : *Oser travailler heureux : entreprendre et donner*, Guide (Poche, 09/11/13) **:**
« *Sachant que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime, il est souhaitable de favoriser l'expression au-delà de l'émotion ou du retentissement. Cette pratique permettra d'éviter quelques somatisations, du stress et de l'angoisse.* »

Vous constaterez que, certains jours, le Reiki coule très fort, d'autres beaucoup moins ...

Ne vous focalisez pas trop sur ce point. Comme dans toute pratique spirituelle, il nous semble important de savoir être patient et d'accepter le rythme naturel de nos évolutions.

Sachez seulement que l'énergie nous parvient en fonction de nos besoins. Rien de plus, rien de moins.

« C'est une énergie intelligente qui possède sa propre sagesse ! »

Si le Reiki paraît moins fort certains jours, c'est que vous n'en avez pas besoin, alors inutile d'insister. Il se peut que votre réservoir d’énergie soit plein ou que vous vous soyez déjà octroyé beaucoup de soins Reiki dont le bénéfice se poursuit encore en vous. Quand vous aurez intégré ce travail, il s'écoulera de nouveau avec toute sa puissance.

Les contre-indications au Reiki :

On raconte tout et n'importe quoi au sujet de supposées contre-indications au Reiki.

Certains ainsi avancent qu'il ne faut pas proposer de Reiki aux personnes portant un pacemaker ou ayant eu une crise cardiaque.

D'autres prétendent qu'il ne faut pas en envoyer pendant les interventions chirurgicales parce que cela risquerait de réveiller la personne anesthésiée (alors qu'on constate plutôt que le Reiki a tendance à induire de la somnolence). D'autres encore racontent qu'il ne faut pas faire du Reiki sur le nombril ou sur le chakra coronal.

On suppose enfin que le Reiki serait néfaste pour les femmes enceintes car susceptible de provoquer des fausses couches.

En réalité, la peur de l'inconnu, de la nouveauté peut générer ce genre de réflexions dites « de Précaution d'usage ». Cependant, toute pratique a ses limites, ce sera donc votre discernement qui permettra d'être attentif à ce qui « sonne juste ».

Pourtant, voici d'après mon expérience une contre-indication au Reiki : elle concerne l'anesthésie.

Un jour, un ami se rendit chez le dentiste pour une opération et, croyant bien faire, se donna du Reiki avant de se faire anesthésier. Ce qui eut pour effet d'annuler purement et simplement l'efficacité des piqûres. Le dentiste dut s'y reprendre à plusieurs fois avant de réussir à endormir ses gencives et la douleur de ce jour-là fut une leçon de vie concernant les contre-indications du Reiki.

Voici le point de vue de mon enseignante de Reiki, psychiatre dans un hôpital :

Il est recommandé de ne pas donner de soin Reiki à une personne souffrant de troubles psychiatriques avec altération du sens de la réalité : il existe un risque d'augmentation des perceptions délirantes.

Cependant, il est difficile et c'est même interdit par la loi, de poser un diagnostic sur une personne si nous ne nous sommes pas médecins. J'imagine mal poser cette question avant chaque soin :

« Dites-moi, est-ce que vous êtes schizophrène ou bipolaire ? Parce que si c'est le cas, je ne vais pas poser les mains sur vous ! »

De même, il est déconseillé d'accepter d'offrir du Reiki à quelqu'un qui nous met mal à l'aise.

Il se peut que cette personne soit en recherche de contacts physiques et de rapprochement avec vous, plutôt qu'elle ne nourrisse une réelle motivation à aller mieux !

Par ailleurs, sans employer le terme de contre-indications, une des règles éthiques essentielles du Reiki est de ne pas donner de soins à une personne sans son accord.

Ce bémol concerne toutefois plutôt l'envoi de Reiki à distance pratiqué à partir du second degré, mais il peut s'appliquer aussi aux personnes endormies ou dans le coma.

Face à cette situation, quand il m'a été demandé si je pouvais travailler sur ces personnes, j'ai placé l'intention suivante avant de commencer :

« Je demande que ce que je m'apprête à faire soit permis, sinon que ce soit purement et simplement renvoyé à l'Univers »

Par éthique, j'évite d'envoyer du Reiki à quelqu'un qui ne sait pas ce dont il s'agit ou qui a exprimé un rejet de cette énergie. Je considère que je n'ai pas à interférer avec le libre-arbitre de cette personne et que je n'ai pas à juger à sa place de ce qui est bon pour elle. Elle pourrait en effet ne pas choisir d'être guérie ou provoquer certains

changements dans sa vie, ce qui renvoie à la question de la responsabilité évoquée par Mikao Usui.

Sachez toutefois que certaines personnes ne partagent pas cette éthique et trouvent normal de pratiquer le Reiki à l'insu des receveurs, estimant que cela ne peut être que bon pour eux

Ne souhaitant pas non plus interférer avec votre libre arbitre, je vous offre la possibilité de choisir. Vous pourrez ainsi agir selon vos valeurs.

La limite que je me fixe est de proposer jusqu’à trois fois une séance à une personne à différentes reprises. Si au bout de la troisième fois, elle est toujours dans la peur ou le refus, alors je n’insiste pas.

Le reiki pour les animaux :



Vous pouvez transmettre du Reiki aux animaux. La technique ressemble aux soins pour les humains.

J'ai remarqué que les animaux réagissent en fonction de leur propriétaire. Je préfère appeler celui-ci « le gardien » car l'idée « d'être propriétaire » d'un animal renvoie plutôt à une notion de pouvoir et d'autorité, alors que le mot « gardien » invite à prendre soin de l'animal tout au long de la relation avec lui. Surtout que les animaux absorbent les émotions de leurs gardiens, exactement comme certaines personnes, qui sont des « éponges émotionnelles », absorbent les émotions des autres ! C'est douloureux d'agir en retirant des « épines » et de les planter inconsciemment sur nous-

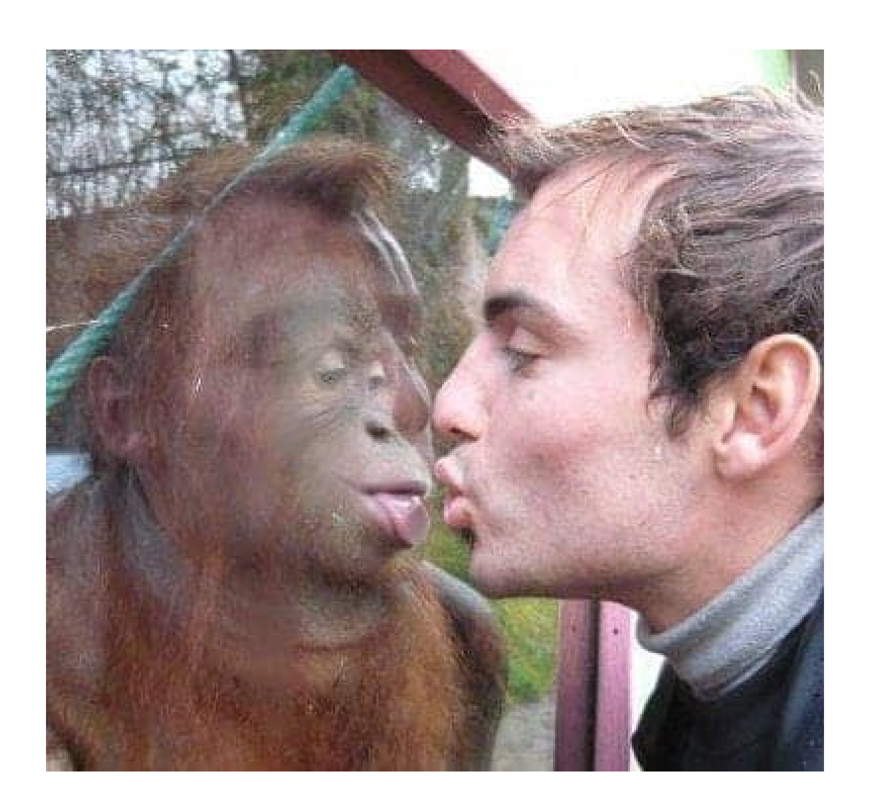
mêmes ! (Cf. Chapitre 4 : Le développement des capacités psychiques).

Anne et Daniel Meurois-Givaudan expliquent très bien dans l'un de leurs ouvrages que les animaux prennent sur eux une partie des problématiques de leurs maîtres.

J'évoque d'ailleurs cet ouvrage intitulé Le Peuple Animal et publié aux Editions le Passe-Monde (23 septembre 2009) lors de la conférence sur le rôle spirituel des animaux dans notre vie. Rendez-vous à cette adresse : https://www.youtube.com/watch?v=c9N96db_t2I&t=8s.

Si les animaux portent sur eux une partie des maux de leur maître, il n'y a rien d'étonnant à ce que leur attitude vis-à-vis du Reiki reflète celle de leur propriétaire. J'ai ainsi constaté que les animaux des praticiens Reiki, ou au moins des gens ouverts, acceptent plus facilement le Reiki. Il convient à mon sens de se comporter sur ce point avec les animaux comme avec les humains : ne jamais les forcer !

Un animal partira de lui-même lorsqu'il aura eu sa « dose » et sans que notre volonté de le soigner intervienne.



Je vous propose de lire le point de vue de Jean Paul THOUNY . (https://www.jean-paul.thouny.fr/reiki-pour-animaux/). Je trouve sa vision juste, pertinente et pleine de conseils pratiques :

« A l'instar des êtres humains, dont ils ne se différencient finalement qu'en très peu de points, les animaux qui partagent la planète avec notre espèce sont également sujets aux mêmes types de souffrance que nous : physiques, émotionnelles, mentale et spirituelle.

Le Reiki pour les animaux représente avant tout un cadeau d'amour que nous leur faisons lorsque nous leur prodiguons un soin. Les nombreux avantages que comporte le Reiki, en font une thérapie holistique idéale, complémentaire pour les animaux. Tout d'abord, il est doux, indolore, naturel, non invasif, véritablement anti-stress et d'une application aisée pour le thérapeute.

Intuitivement, les animaux présentent une réponse sensorielle naturelle à un soin énergétique Reiki, car comme approche thérapeutique, il est à la fois subtil et très puissant. Lors d'un soin,

l’Énergie Vitale est canalisée par les mains du praticien directement dans le champ énergétique de votre animal.

Avec le Reiki, l’animal n’a pas à être enfermé pour être traité, puisque si le thérapeute ne peut l’approcher, il peut le soigner à distance, comme pour un humain. En travaillant avec l’animal, le praticien Reiki va déterminer comment le traitement pourra lui être administré.

De même qu'en ce qui concerne les humains, l’animal conserve un degré élevé de contrôle sur son processus de guérison, afin de rester un partenaire actif dans ce processus. Exempts de nos notions de bienséance, d’a priori ou de principes, les animaux reçoivent l’énergie avec une très grande ouverture et coupent eux-mêmes le lien d’échange avec le praticien lorsqu’ils estiment que la séance leur a suffisamment apporté.

Conscients que cette Énergie Vitale n’appartient pas à l’humain qui la canalise, ils osent souvent revenir vers lui, tant qu’ils en éprouvent le besoin.

Le Reiki pour animaux va également permettre d’approfondir et de renforcer le lien d’amour et de confiance entre l’animal et son propriétaire.



Pourquoi un soin énergétique Reiki à nos animaux ?

La vie dans laquelle nous évoluons actuellement, eux et nous, est très éloignée des conditions idéales permettant leur épanouissement. Les espaces, les temps et les conditions de vie que nous leur octroyons sont souvent bien inférieurs à leurs besoins minimums d'intimité, d'exercice, d'aventure ou de liberté. La nourriture que généralement nous leur donnons, l'environnement sonore dans lequel nous les faisons vivre, sont très loin de correspondre à leurs réels besoins…

Tout cela sans oublier l'intrusion qui est souvent la nôtre dans leur équilibre corporel (castration, contraception, taille des griffes, des oreilles, de la queue, mutilation des sabots, dégriffage, etc.…) ou dans leur équilibre émotionnel en les laissant trop souvent seuls et dépourvus de compagnons de leur espèce.

Le stress ainsi généré réduit de beaucoup leur espérance de vie et en affecte fortement la qualité.

Pourtant, nos compagnons animaux ne sont pas avares de leur tendresse et de leur amour à notre égard. Lorsqu'ils s'approchent de

nous et viennent nous faire des câlins, lorsque nous ne sommes pas en forme, émotionnellement ou physiquement, n'est-il pas vrai qu'eux aussi nous prodiguent un soin à ce moment-là ?

Aussi, pour toutes ces raisons, ils méritent que nous prenions soin d'eux en leur apportant l'Énergie Vitale dont, comme nous, ils ont besoin pour vivre.

Mentionnons à ce stade que toute maladie provient avant tout d'un déséquilibre énergétique et que ce déséquilibre est généralement la résultante d'un stress émotionnel mal géré.

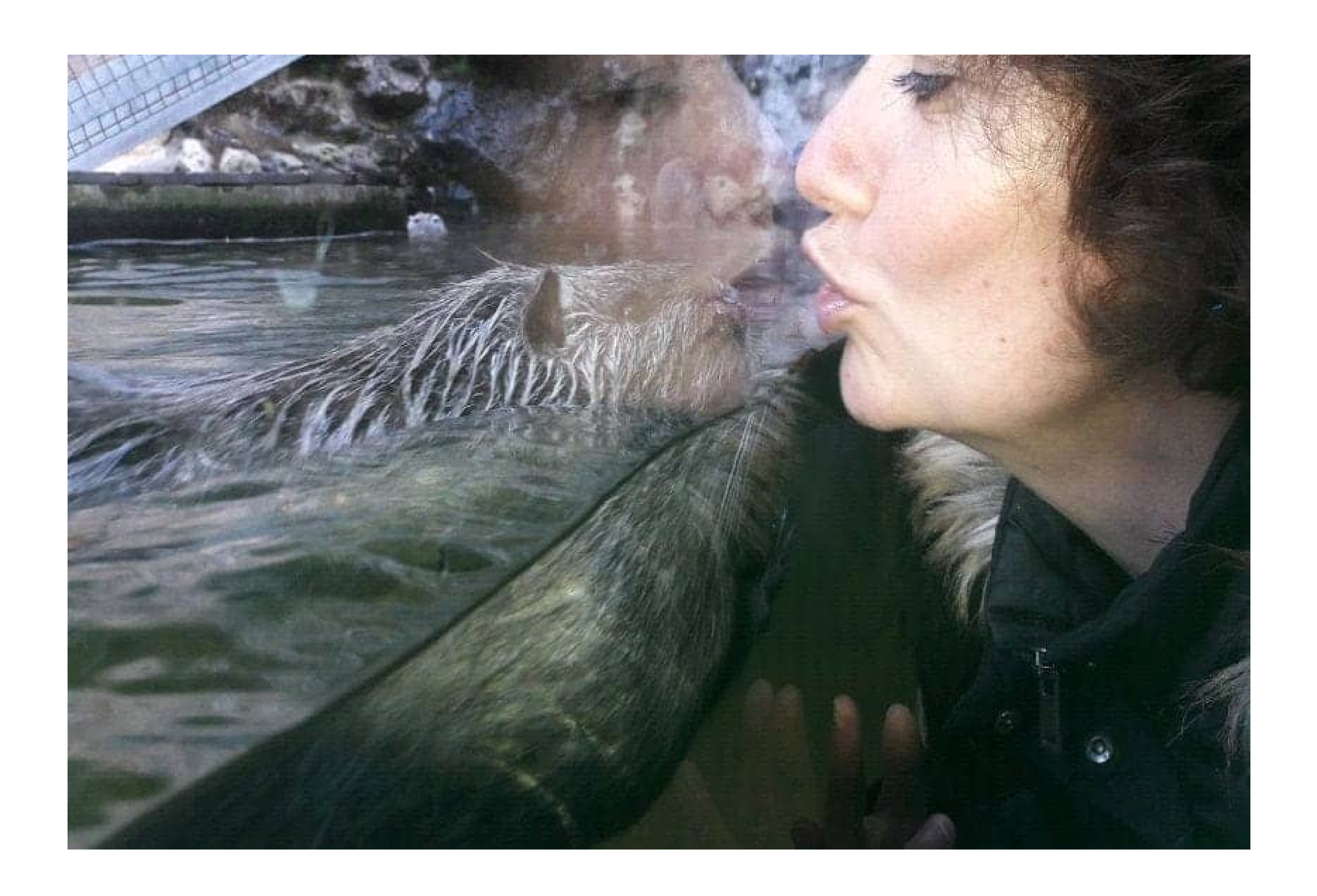
La nature même de l'Énergie Vitale transmise à l'animal lors d'un soin Reiki va lui permettre d'harmoniser son équilibre énergétique à tous niveaux : physique, émotionnel, mental et spirituel.

Alors quelle aide le Reiki peut-il apporter aux animaux ?

Le Reiki peut être utile aux animaux à bien des égards. Pour ce qui est des animaux sains, le Reiki leur permet de rester en bonne santé, à tous niveaux. Il peut encore aider l'animal à guérir ses maladies psychiques et physiques, en agissant sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel. C'est un outil puissant pour la guérison émotionnelle, après un abus, une négligence, quand il a éprouvé de la peur ou a perdu toute confiance. Pour les animaux nerveux, le Reiki induit une relaxation profonde et une réduction du stress. Au fil du temps, il peut réduire la tendance à la nervosité.

Nos animaux de compagnie sont généralement très ouverts au flux énergétique du Reiki et apprécient beaucoup de bénéficier d'un traitement dont ils sauront pleinement tirer parti. Ils reconnaissent instinctivement son pouvoir de guérison pour les soulager.

Le Reiki convient donc à tous les animaux, qu'ils soient ou non domestiqués, petits ou grands, et les résultats obtenus avec eux le sont généralement dans un court laps de temps.



Le Reiki peut favoriser l'accélération de la guérison après une chirurgie ou une maladie. Il complète merveilleusement bien les thérapies conventionnelles et alternatives en renforçant leur action et en réduisant les effets secondaires. Un soin énergétique Reiki complète efficacement un traitement vétérinaire, sans le remplacer.

Voici quelques exemples de ce que le Reiki peut pour votre animal :

• réduire l'anxiété et le stress,
• favoriser la relaxation, le contentement et un sentiment général de bien-être,
• accélérer le rétablissement postopératoire,
• aider au soulagement de la douleur et de l'inconfort,
• atténuer les symptômes de la maladie et les effets secondaires des

médicaments et traitements,
• aider à calmer les animaux agressifs ou craintifs,
• améliorer les problèmes émotionnels et comportementaux.

Pour un animal en fin de vie, le Reiki apporte un soutien de compassion qui peut lui rendre la transition plus paisible et douce.

Avec les chevaux :

« Reiki Relaxation « et décontraction sont des mots peu utilisés en équitation. Généralement, on parle plus de chevaux « speed », « chauds », que de montures « zen »… Pourquoi ?

Et bien parce que l'on ne se préoccupe que très peu en général des angoisses de l'animal, qui peut être stressé par de multiples facteurs.

L'extrême sensibilité des chevaux les rend particulièrement réceptifs, sensibles aux soins énergétiques. Comme chez l'être l'humain, les problèmes comportementaux et l'essentiel des pathologies (problèmes digestifs, ulcères, tics, baisse de forme, etc.…) sont liés au stress et aux émotions.

Certains éléments tels que le bruit, ou situations comme le transport, les compétitions, l'agitation environnante, l'entraînement sont déclencheurs de stress contre lequel ils ont de la difficulté à lutter. Le Reiki en les aidant à décompresser, va leur redonner confiance et ils seront moins anxieux pour appréhender les situations les plus perturbantes.

De plus, le stress d'une monture va généralement de pair avec les angoisses de son cavalier ou tout au moins son anxiété. En traitant les deux, le Reiki permettra de créer un rapport nouveau instaurant une confiance accrue entre l'homme et l'animal.

Le Reiki pour animaux est bénéfique pour tous les chevaux : ceux qui souffrent, ceux qui sont anxieux, peureux, agressifs, qui voyagent mal, manquent de vitalité pour les compétitions, les débourrages, les problèmes musculaires… en complément avec les soins vétérinaires… mais également pour ceux qui vont bien.

Les chevaux adorant recevoir un soin énergétique, c’est un magnifique cadeau à leur faire, qui renforcera encore leur confiance en l’humain et la compréhension qu’ils en ont.

Séance de Reiki pour animaux :

Pour pratiquer les soins énergétiques Reiki avec les animaux, je me dois d'appliquer un certain nombre de principes :

Demander la permission :

Même si généralement les animaux apprécient de recevoir un soin Reiki, je demande toujours la permission à l'animal, en début de session.

La communication intuitive permet d'entrer en contact avec la Conscience Innée de l'animal. Tout en me plaçant dans l'intention et l'amour, je lui explique simplement pourquoi je souhaite lui prodiguer un soin et je lui demande son accord. Le soin ne pourra être opérant que s'il accepte de le recevoir.

En fait, cette autorisation est une permission de pénétrer dans son « espace personnel », que ce soit simplement pour un balayage énergétique du corps ou pour un soin complet. Généralement, les animaux sont toujours prêts à recevoir ce type d'aide et de guérison.

L'animal doit pouvoir décider.

C'est toujours l'animal qui décide du début et du déroulement du soin, aussi ne peut-il débuter brusquement, sans que soit créé un climat de confiance avec lui. Ne pas oublier que l'animal, votre animal, est un Être à part entière… pas une voiture ou une cafetière ! Aussi, je me dois de respecter ses souhaits, qu'il exprime dès la prise de contact et ensuite, adopter une même attitude de respect durant tout le déroulement du soin.

Pour les « gros animaux » (chevaux, bovins…), je devrai me déplacer pour donner le soin sur leur lieu de vie habituel. Ils se sentiront plus en confiance, se détendront mieux et recevront le soin avec beaucoup plus d'efficacité. Quant aux « petits animaux » de

compagnie (chats, chiens…), ils acceptent plus volontiers une promenade en voiture pour venir en consultation.

Les traitements et leurs applications seront adaptés au cas par cas, en suivant les indications données par l'animal, au travers de son comportement.

Le soin :

En plaçant doucement mes mains sur l'animal, ou au-dessus, je n'« agis » pas sur lui ; mais sans attente et dans le respect de l'Être sur qui mes mains sont posées, je me contente de canaliser l'Énergie Vitale qui lui permettra de recouvrer sa vitalité, sa santé.

De fait, un soin Reiki s'avère particulièrement efficace sur les animaux nerveux. Un animal trop effrayé pour être touché par le praticien en début de soin, acceptera facilement le contact avec lui au bout de quelques minutes.

Déroulement d'une session de Reiki pour animaux :

J'utilise personnellement eux modes opératoires pour offrir un soin énergétique à un animal :

1- Soin physique, en personne :

Par une imposition des mains sur le corps de l'animal ou juste au-dessus, l'énergie est transmise pour l'aider à régler le problème qui le perturbe. Cela, qu'il s'agisse de guérison physique, émotionnelle, mentale ou spirituelle.

2- Soin à distance :

Si une intervention personnelle n'est pas possible, en raison de la difficulté d'approcher l'animal comme de le transporter ou pour une autre raison, un soin à distance sera pratiqué. Dans ce cas, une photo de l'animal sera utilisée.

« Les soins à distance sont accessibles à partir du niveau deux de Reiki. C'est un formidable outil pour venir en aide à tous les animaux sans avoir besoin de se déplacer ! »

Fréquence de traitement suggérée :

Bien que parfois la guérison puisse être obtenue en un ou deux traitements, il sera généralement nécessaire d'effectuer au minimum quatre séances de soin.

*** Les soins Reiki ne remplacent certes pas les consultations chez un vétérinaire, ils peuvent seulement être un complément de traitement.**

Pour une efficacité optimale du traitement Reiki, une communication télépathique avec l'animal reste une excellente façon de mieux comprendre ses problèmes, blocages et douleurs.

Sur ce point, je vous invite à écouter une conférence (donnée le 26/11/2018) concernant le rôle joué par les animaux dans notre vie. Vous y découvrirez également jusqu'où ils peuvent aller par Amour pour nous.

Rdv sur YouTube en tapant Clothaire Guerin ou en suivant ce lien :

https://www.youtube.com/watch?v=dM21lRt51-0&t=41s.

Vous pourrez même tester un exercice avec ma chatte Etlune et vérifier vos réponses !

Si vous souhaitez plus d'informations, rendez-vous sur www.guidesspirituels.fr, à la rubrique Formation Communication animale.

Histoire : *Une stagiaire motivée qui pratiquait du Reiki s'est formée sur une journée à la communication animale et m'a régulièrement appelé pour vérifier la justesse de son intuition et progresser. Puis,*

munie de simples cartes de visite, elle a commencé à aller en distribuer autour de chez elle. C'est un petit village de campagne et le bouche-à-oreille se diffusa très vite. Aujourd'hui, elle en a fait son métier et en vit confortablement. Je vous souhaite à tous et à toutes ce beau parcours et cette belle réussite !

D'autres usages du Reiki :

Vous pouvez aussi donner du Reiki aux plantes, par exemple en posant vos mains sur le pot ou le vase, de même autour des fleurs, comme à votre nourriture ou à votre eau de boisson. Si vous faites cela, essayez d'y mettre toute votre conscience. Vous bénirez littéralement alors vraiment ce que vous vous apprêtez à ingérer.

En effet, le Reiki fonctionne, coule beaucoup plus clairement si l'intention est claire et pure. Vous pouvez ainsi demander à ce que l'eau vous revitalise et clarifie, par exemple.

On peut aussi utiliser le Reiki pour diminuer, atténuer les effets secondaires des médicaments. L'action se révèle encore plus efficace avec les symboles du niveau 2.

Je possède cependant pour ma part peu d'expérience dans ce domaine car j'évite au maximum les traitements chimiques !

Vous trouverez certainement d'autres usages pour le Reiki dans l'ouvrage de Walter Lübeck et de Frank Arjava Petter intitulé *Reiki, les plus belles techniques, des outils merveilleux de guérison aux trois degrés de Reiki, paru* aux éditions Guy Trédaniel.

Pour aller plus loin :

Si vous souhaitez en apprendre plus sur le niveau 1, compléter vos connaissances, je vous conseille fortement la lecture de l'ouvrage de Nita Mocanu : **Manuel de Reiki - Premier degré** (paru le 13 juin 2008 aux éditions Niando).

« Ce manuel est un ouvrage très complet, éminemment pratique, incluant tout l'enseignement du stage de premier degré de Reiki Usui. Débutants en la matière ou plus avancés dans la formation, vous trouverez de nombreuses informations sur l'histoire réelle du Reiki, sa pratique sur soi et autrui, son esprit, ses cinq idéaux, etc ...

Utilisé par de nombreux Maîtres Reiki dans leurs stages, l'ouvrage est devenu une référence ».

Quelles sensations éprouve-t-on avec le Reiki ?

Certain(e)s stagiaires se plaignent de ne pas ressentir grand- chose, *« à part de la chaleur, des picotements et une légère envie de dormir ».*

Le Reiki est effectivement une énergie subtile et ses sensations le sont aussi. Plus vous vous « affinerez » et progresserez, plus vous ressentirez sa puissance. Ressentir de la chaleur - parfois du froid - et des picotements, ce n'est déjà pas si mal.

Gardez toujours dans mémoire que le Reiki est une énergie intelligente possédant sa propre sagesse, sa propre conscience, qui va là où elle doit aller, même sans que vous le ressentiez. Quant à l'envie de dormir, elle montre que vous vous relaxez.

De nombreuses personnes n'ont pas non plus confiance en ce qu'elles perçoivent, sentent. Elles « intellectualisent » trop et éprouvent par conséquent du mal à se fier aux sensations subtiles qui peuvent se présenter à elles. Notre culture sans doute favorise ce genre de blocages. Je vous rassure, c'est un chemin qui prend du temps et se développe seulement avec la pratique*. (Cf. Chapitre 4 : le développement des capacités psychiques)*

Inversement, certains ont déjà une sensibilité vive, « à fleur de peau » et un travail sur l'équilibre des énergies permet de « réajuster » leurs paliers de sensibilité ! C'est pour cela que certains praticiens ressentent des sensations de brûlure presque intolérables, notamment dans les mains. C'est le signe d'un fort besoin de Reiki dans la zone approchée.

Si la sensation devient trop déplaisante, il suffit en général de lever ses mains et d'interrompre quelques secondes le flot de Reiki, pour pouvoir reprendre la pratique avec un niveau d'énergie moins élevé. Si la méthode ne fonctionne pas, vous pouvez vous rééquilibrer en vous réancrant dans le sol :

Exercice d’ancrage : Placez-vous en cavalier et imaginez que vous enlacez un gros tronc d’arbre. De vos pieds sortent des racines rouges qui rejoignent le centre de « Gaia », la Terre-Mère. A l’inspiration, faites monter cette énergie rouge à travers la plante de vos pieds jusqu’à la ramener au chakra racine. A l’expiration, ressentez des liens denses, solides et puissants qui s’enfoncent profondément dans le sol. Continuez cet exercice jusqu’à sentir parfaitement vos jambes qui fourmillent, signe d’un ancrage correctement effectué.

Le Reiki et le doute :

Le doute sera certainement votre pire ennemi dans la pratique du Reiki … et votre meilleur allié. Il est fréquent de se poser des questions comme :

- Suis.je capable de transmettre le Reiki ?
- Ai-je bien été initié ?
- Mon enseignant (maître) est-il compétent ?
- N'ai-je pas perdu le pouvoir de canaliser le Reiki ?

Vous rencontrerez toujours des gens pour vous dire que « ça ne marche pas » ou que « ce n’est pas possible que cela fonctionne » et beaucoup pourront croire à une approche « magique » de cette énergie, ou très « personnelle », à savoir que ce ne serait pas l’énergie qui apaiserait en elle-même, mais la personne qui la canaliserait.

La très grande majorité de ces personnes, et même certaines parties de nous-mêmes, sont en résistance avec la spiritualité et ont peur de l’inconnu. Mais cette négation ne devrait pas annuler votre expérience du Reiki et des soins énergétiques en général.

Prenez conscience de votre potentiel : le cadeau que vous avez entre les mains est précieux, efficace et utile !

Vérifiez toujours que ce que l'on vous dit peut s’appliquer à vous, que vous sentez vos actes et décisions justes, que cette opinion respire VOTRE vérité !

Si cela peut vous rassurer, nous passons tous par des phases de doute et de remise en question. Et tant mieux ! Effectivement, le doute peut être l'occasion de plonger en soi pour y amener la lumière et ainsi déloger un manque de confiance, renforcer votre foi, trouver votre vérité spirituelle, provoquer des expériences pour mieux comprendre. Il en est de même pour les hauts et les bas de notre chemin de vie, les obstacles sont souvent des bénédictions pour aller plus loin dans nos capacités et convictions.

Ne pas douter conduit à faire des erreurs et à confondre son imagination avec son intuition et parfois, à céder à des illusions et à suivre « une mauvaise voie ». Conseil de mon enseignant : **« La recherche constante de l'équilibre spirituel est importante comme dans toute chose. »**

De ce point de vue-là, j'espère de tout cœur que le doute que vous rencontrerez probablement vous servira, de manière constructive, à affûter vos sensibilités et à remplir votre « réservoir » de confiance !

La pratique régulière du Reiki permet d'améliorer, d'affiner l'écoute intérieure, de prendre soin de soi, de se relier aux hautes énergies afin de devenir un messager entre le ciel et la terre : c'est le premier pas vers le métier de thérapeute.

Il me semble de même important d'écarter de vous l'idée que le Reiki serait un don particulier ou réservé à des « privilégiés », car maintenant que je forme des personnes, je me rends bien compte qu'avec la persévérance, l'investissement et la volonté, chacun(e) est capable de développer et d'affiner ses capacités, afin de les mettre au service de l'humanité !

Afin de faire le point sur votre premier niveau, voici une auto-évaluation :

Critères d'auto-évaluation de la pratique du Reiki niveau 1:

1) Comment définissez-vous le Reiki ?

-

2) Quelle est la place que vous lui donnez au quotidien ?

----

3) Comment expliquer à une personne ce que vous allez lui offrir ?

----

4) Comment se déroule une séance ?

	Toujours	**Souvent**	**Parfois**	**Rarement**	**Jamais** Car je viens d'en prendre connaissance
pense à m'offrir Reiki lorsque j'en l'occasion ? près le repas, ıns le bain, en me uchant ?)					
ıtilise le Reiki ns mon quotidien					

(Cuisine, marche, ıvail, balades ?)					
suis réceptif (ve) x différentes ergies qui entourent ? (Ex : ains ouvertes rsque je marche, nergie de la ture, d'une èce…)					
travaille pour on évolution rsonnelle, endre soin de moi					
diffuse le Reiki à on environnement médiat ? (Les antes, les animaux, s objets ?)					
rs de la diffusion tomatique* (Dans rue, au contact ıne personne) je nse á tourner mes umes de mains rs l'extérieur afin faciliter la fusion et la rection du flux ?					
ı cours d'une scussion chargée émotions, d'une uation difficile ersonne en lère…, je tente apaiser la personne de faciliter la rculation des ergies en diffusant Reiki discrètement					
me rappelle aque jour les gagements pris s de mon initiation *Demeure libre de ute colère.* *emeure libre de tout uci.* *onore tes parents, s aînés, tes ofesseurs et tes aîtres.*					

...gne ta vie ...nnêtement. ...ntre de la ...atitude envers tout ... qui vit.					

Conclusion : Je souhaite ardemment que cet outil serve à vous donner des pistes de réflexion, de discernement et de travail à chaque praticien(ne) :

- D'une part pour prendre connaissance des possibilités offertes par cette énergie sacrée de bien-être et de guérison chargée d'amour.

- D'autre part pour que ces grilles d'analyse permettent une prise de recul par l'introspection et une progression dans la pratique. Les bases sont- elles bien posées ? C'est que les fondations de votre projet d'exercer professionnellement le métier de thérapeute sont solides et bien construites ! A présent, vous pouvez aborder le chapitre 2 pour connaître les différentes possibilités d'utiliser l'énergie Reiki.

CHAPITRE 2 : LES OUTILS DU NIVEAU 2 ET LES POSSIBILITÉS DE DEVENIR THÉRAPEUTE

Questions abordées dans ce chapitre :

- **Comment parcourir le chemin qui mène au métier de thérapeute ? Avec quels outils et quelles formations ?**
- **Quels sont les différents types de soins énergétiques qui existent ?**
- **Qu’est-ce qui est important de savoir, de comprendre et d’intégrer pour venir en aide aux autres ?**

*« **La personne qui a acquis le second degré est une bénédiction pour toute l’humanité, car elle possède maintenant cette capacité de soigner et d’aider en faisant abstraction de l’espace et du temps et ainsi d’aider n’importe qui, n’importe où, sous réserve que cela soit prévu par un plan supérieur** *».*

Ces deux journées de formation vous permettent d'acquérir les bases efficaces pour tracer correctement les symboles* afin d'explorer les différents outils des techniques de Reiki Arc en ciel.

Vous trouverez un mélange issu de mon expérience professionnelle, de celle de mes enseignants et des techniques spécifiques intitulées « Reiki Arc en ciel ».

Le Reiki Arc en Ciel est un ensemble de techniques regroupées dans un ouvrage intitulé *Reiki les plus belles techniques, des outils merveilleux de guérison aux trois degrés de Reiki*, écrit par Walter Lübeck et Frank Arjava Petter **(12/07/13).**

De la pratique, des échanges et des discussions peuvent favoriser la compréhension des techniques de ce niveau. Votre pratique doit se faire en priorité avec votre enseignant(e). Sinon, je vous propose

mon aide. Je suis à votre service pour vous éclairer au cas où vous n’auriez pas appris ces techniques dans votre parcours !

Je me considère seulement comme un serviteur et ne possède pas de réponse à tout, ni de vérité universelle, mais simplement un point de vue que vous serez libre d’accepter … ou non !

Point important :

Avant toute chose, un petit rappel : il est traditionnellement interdit de montrer les symboles Reiki aux personnes qui ne sont pas initiées au second degré Reiki.

Cela présenterait le risque de diminuer leur force lors de votre appel aux symboles et donc votre efficacité, mais aussi affecterait l’utilisation du symbole en lui-même et de son énergie par un usage inapproprié.

C’est pourquoi je ne les montrerai pas dans ce manuel. Voilà qui ne doit pas vous empêcher de les utiliser dans les soins que vous prodiguez : considérez-vous donc simplement comme des protecteurs de cette force qu’est l’énergie Reiki. Soyez soucieux de ne pas les dévoiler à n’importe qui d’une part et, d’autre-part, s’il vous plaît, par respect pour la tradition USUI, soyez discrets quand vous les utiliserez en soin.

Les Trois symboles :

1) **<u>Premier Symbole</u>** : CHO KU REI (abréviation : CKR)

Traduction : « *Toute l'énergie de l'univers se concentre en ce point* »

Ce symbole :
* Appelle l'énergie,
* Renforce, concentre,
* Purifie,
* Propulse une autre énergie dans la matière, agit sur la matière,
* Dirige un effet dans une direction précise,
* Ancre, renforce le lien à la terre,
* Accélère la guérison, la cicatrisation.

2) <u>Second symbole</u> : SEI HEI KI (abréviation : SHK)

Traduction : « *Dieu et l'homme sont un* »

Ce symbole:

- Harmonise,
- Protège,
- Calme, apaise,
- Agit sur les émotions, l'astral,
- Crée un effet « bulle »,
- Aide à la communication.

3) <u>Troisième symbole</u> : HON SHAZE SHONEN (abréviation : HZN)

Traduction : « *Le Dieu en moi vient voir le Dieu en toi* »

Ce symbole :

* Agit hors de l’espace et du temps,
* Permet de travailler à distance,
* Permet le travail dans le passé ou futur,
* Agit sur le mental, la pensée,
* A un effet localisé,
* Contacte une personne, un être vivant, une présence bienveillante
* Élargit l’effet d’un symbole à un endroit ou à une zone,
* Permet de créer un « réservoir d’énergie ».

Comment utiliser les symboles ?

Les symboles sont des outils très puissants, mais demandent à être bien utilisés pour révéler leur plein potentiel.

Il est de coutume de rappeler qu'il s'agit de symboles sacrés, qui appellent des énergies très pures et très puissantes et qu'il convient de garder une attitude de respect, de concentration et de sérieux lorsqu'on les appelle.

L'attitude que vous adopterez face aux symboles va en partie conditionner la qualité de vos soins quand vous les utiliserez.

Ci-après, je décris une façon de faire, « parfaite ». Je conseille de l'utiliser de votre mieux au début, d'une part, pour prendre de bonnes habitudes, d'autre part pour renforcer votre lien avec les symboles. Plus vous utiliserez correctement les symboles, plus vous méditerez avec eux, et plus ils prendront de force entre vos mains. Mais, plus vous les utiliserez précipitamment et sans conscience et moins ils se révéleront efficaces à travers vous !

Pour faire un parallèle, imaginez que le jour de votre initiation, vous ayez reçu les numéros de téléphone de trois de nos connaissances et que je vous les ai rapidement présentées.

Si vous les appelez poliment pour leur demander de l'aide et que vous faites connaissance ensuite, il est sûr que la relation fleurira et qu'ils seront ravis de vous aider.

Mais si vous ne les appelez qu'en coup de vent, sans dire bonjour ni au revoir et en bredouillant juste un ordre peu explicite … ne vous attendez pas à des miracles !

Appel d'un symbole :

Avant de tracer un symbole, prenez un instant pour vous mettre dans l'intention d'appeler une force, avec respect, en prenant conscience de votre acte.

Ensuite, tracez lentement dans l'air le symbole choisi. Ce faisant, visualisez-le s'inscrivant, se gravant dans l'espace, le plus précisément possible. Imaginez qu'en traçant ce signe dans l'espace, vous activez un mécanisme précis, gravé dans les lois de l'univers et que l'univers saura repérer votre geste avec une précision exacte et pourra y répondre exactement en fonction de votre implication, de votre attitude, de vos capacités et des besoins requis par la situation. Laissez donc l'univers s'occuper de sa partie et occupez-vous de la vôtre : visualisez et tracez, le plus précisément possible, le symbole pour lui permettre de manifester toute son efficacité.

Remplissez-le d'énergie Reiki quelques instants : tout le Reiki qui sort de vos mains va servir à donner une structure au symbole, à lui donner sa force.

A ce moment-là, prononcez à voix haute (ou basse lorsque vous donnez un soin) son nom par trois fois, avec l'intention forte d'appeler cette énergie, avec Autorité (vous savez que votre geste est important et vous savez aussi que la réponse est obligatoire).

Continuez de nourrir le symbole de Reiki jusqu'à ce que vous sentiez que ce symbole commence à diffuser son énergie. Mains ouvertes comme si vous teniez un « ballon » invisible.

(Si vous ne sentez pas les effets des symboles, nourrissez le symbole une dizaine de secondes.)

Pendant que vous nourrissez le symbole, ayez en tête ce qu'il représente, ce à quoi il sert, ce que vous en attendez (intention, portée, durée, force).

Prenez un petit temps pour « conscientiser » le phénomène, sentir les effets naissants et ensuite, laissez-le faire son travail, prenez une petite inspiration et poursuivez ce que vous faisiez en sachant que l'énergie est active.

Avec plus de pratique…

Avec plus de pratique, vous pourrez vous passer, selon les besoins, de respecter ainsi chaque étape et de tracer les symboles mentalement et à voix basse. Mais gardez en tête qu'être capable d'appeler efficacement et proprement un symbole en silence n'est pas tâche si simple et que cela demande une plus grande implication encore.

De grâce, ne faites pas partie de ces innombrables initiés au Reiki qui croient obtenir une action quelconque en se contentant de visualiser un symbole approximatif ou en le traçant à la va-vite !

Posséder des bonnes capacités de visualisation n'est pas donné à tout le monde et demande de l'entraînement.

Par conséquent, j'insiste sur ce point : visualiser un symbole demande plus de maîtrise que de le tracer proprement, et c'est logique.

Lorsque vous tracez mentalement un symbole, ou que vous ne prononcez pas son mantra à voix haute, faites le silence en vous quelques instants, et lorsque vous visualisez, imaginez votre main bouger dans l'espace traçant le symbole, imaginez que votre voix résonne et mettez-y pleinement de l'intensité.

Imaginez-vous traçant le symbole… à la taille et à l'endroit où vous l'auriez tracé, si vous aviez pu vous déplacer dans l'espace et le dessiner manuellement. C'est très important de ne pas se contenter de faire apparaître un petit symbole, à quelques centimètres de ses yeux, sur son « écran mental », mais au contraire de faire les choses en taille réelle.

Maintenez votre visualisation aussi longtemps que possible et avec intensité, jusqu'à ce que vous ressentiez nettement l'effet de ce symbole.

Bien évidemment, vous prendrez le temps de vous souvenir de l'utilité du symbole appelé, et vous placerez également votre

intention sur le temps et la façon d'agir de ce symbole, lors du tracé mental, comme pour chaque action que vous faites habituellement.

Exercice : Une discussion avec un praticien Reiki sur l'évolution de l'énergie Reiki me conduit à vous proposer un petit exercice pour développer le ressenti et comparer la vibration lorsque vous le tracez. Essayez cet exercice en le traçant une première fois de couleur violette, puis de couleur dorée. Vous percevrez certainement que la couleur dorée est beaucoup plus « haute » et beaucoup plus puissante d'un point de vue énergétique.

Renforcer sa compréhension des symboles

Simplement par la pratique :

L'utilisation régulière et propre des symboles va naturellement renforcer votre capacité à les tracer, à les utiliser et à les comprendre.

En les traçant correctement, en les appelant avec à la fois autorité et cœur, détachement, (vous laissez le Reiki agir et faire sa partie du travail) et implication (vous appelez l'énergie avec sérieux et motivation), et en les visualisant avec intensité et précision… vous verrez vos symboles prendre leur force et produire des effets sensibles et remarquables.

En observant les effets, vous vous rassurerez progressivement et prendrez confiance à la fois en vous et dans les symboles.

Et en ayant confiance en vous et dans les symboles, vos appels deviendront plus efficaces … La boucle est bouclée ! En pratiquant, vous arriverez, de par les effets constatés, à mieux comprendre les actions de tel ou tel symbole et la façon de les utiliser au bon endroit et au bon moment.

Par le partage avec d'autres praticiens :

Pouvoir échanger au fil des expériences avec des personnes pratiquant le Reiki vous aidera à trouver des idées, de petites astuces, des connaissances qui vous aideront.

Il serait formidable et tellement généreux que les erreurs et les réussites des uns puissent servir les autres comme l'ensemble des praticiens.

Après un travail sur le tracé et la compréhension des symboles, explorons ce vaste champ des possibles pour les utiliser de manière concrète :

Techniques avec les symboles

Purification d'un endroit :

Utile lorsqu'un endroit :

- Semble peu agréable,

- Génère de la fatigue si l'on y reste un certain temps,

- Affecte et diminue rapidement notre motivation,

- Paraît rendre nos pensées et nos émotions moins positives.

Une purification énergétique de l'endroit améliore souvent la situation de façon radicale et même les gens n'ayant pas de perceptions énergétiques particulières le ressentent :

- L'endroit semble alors plus propre, plus beau, plus agréable, ressourçant, apaisant et dynamisant à la fois,

- On s'y fatigue moins vite,

- Les pensées restent positives.

Comment faire ?

On se place au centre de la pièce et on va tracer un grand symbole de renforcement (CKR) devant soi, que l'on charge fort d'une intention de purification. Une fois que l'on sent que ce premier symbole est bien chargé, on le dirige au-dessus de soi, vers le plafond en général, en suivant l'intention avec le geste (mouvement des mains lent, qui dirige l'énergie là où elle doit se rendre) et la visualisation. Vous allez sentir l'énergie préparée s'acheminer vers l'endroit visé, puis se vider progressivement. Renouvelez au besoin les symboles !

A partir de là, vous allez de nouveau appeler le premier symbole plusieurs fois et diriger l'énergie vers les angles d'un premier mur,

puis vers le mur en lui-même et ensuite passer aux angles suivants et murs suivants.

Passez aussi au symbole les objets (meubles, tableaux, bibelots…) selon les besoins. Enfin, finissez par le sol. Laissez ensuite l'énergie du premier symbole faire son office et quittez de préférence les lieux quelque temps (de plusieurs dizaines de minutes à plusieurs heures, selon l'intensité du travail effectué).

Une fois la pièce purifiée, vous pouvez reproduire l'opération avec cette fois le second symbole (SHK) ; pour cette étape, apaisez l'endroit et harmonisez-le à vous.

Gardez à l'esprit que, de même que l'activité banale de ménage nécessite parfois de s'y reprendre en plusieurs fois pour obtenir un endroit propre, de même, pour des zones vraiment « sales » énergétiquement, il faut souvent plusieurs actions espacées de plusieurs heures, alors qu'un lieu sain demandera juste un entretien en cas de besoin.

Il semble utile de rappeler que la purification énergétique d'un endroit, idéalement, s'accompagnera d'un nettoyage physique à l'aspirateur !

Remarque sur le nettoyage des lieux : Contrairement aux idées reçues, l'utilisation de la Sauge pour purifier un lieu et le nettoyer de ses énergies est loin d'être efficace face à toute situation.

Je vous recommande de lire cet article pour mieux comprendre les limites :https://www.ophis-phosphoros.com/bruler-de-la-sauge.html

Colonne / Douche de Reiki :

Utilité : Créer une douche de Reiki ou une colonne de Reiki permet de charger un espace délimité pour que cet endroit diffuse en permanence du Reiki, en soit empli avec une énergie choisie, afin

qu’une personne (ou un animal) qui s’y place en reçoive les bons effets.

Pour les animaux malades, vous pouvez la placer au-dessus de leur niche, de leur panier, de l’endroit habituel où ils dorment.

Cependant, installer une colonne, une douche de Reiki implique bien évidemment que l’endroit choisi soit déjà nettoyé, purifié et propice. Il convient pour ce faire d'utiliser la technique précédente de *Purification d’un endroit.*

Dans l’absolu, il devrait être possible de définir un espace de ce genre une seule fois. Mais, dans les faits, en fonction des besoins des habitants et selon la force d’intention de l’opérateur ou la quantité d’énergie placée dans la colonne, celle-ci durera plus ou moins longtemps.

Il est important de définir à la conception de celle-ci une intention « temporelle ».

Comment faire ?

A l’endroit choisi, tracer un symbole de travail à distance (HZN) + renforcement (CKR) et les appeler. L’intention est de créer le réservoir d’énergie, le « ballon d’eau chaude » de la douche. Placez l’intention de la durée ou précisez quand vous voulez qu’elle s’active. Eventuellement, nommez la douche. Formulez l’intention qu’elle se remplisse d’elle-même de Reiki quand elle ne sera pas utilisée et que sa force croisse à chaque fois qu’elle servira et se remplira.

Tracer le Premier Symbole et indiquez la zone qui sera ciblée par votre douche, définissez cet espace avec vos mains. Il faut que ce soit précis pour vous. (Certains tracent de nouveau un (HSZ) + (CKR) pour définir la zone visée).

Remplissez le réservoir de la plus grande quantité possible d’énergie, en la renforçant avec de nombreux (CKR) ! Tracez un

dernier (CKR) avec l'intention d'activer la douche et qu'elle prenne effet à cet instant précis. Ensuite, il ne reste qu'à s'installer à l'endroit choisi ou y poser des objets à recharger, etc …

Remarque : Selon la force de la colonne, l'effet est plus ou moins remarquable et, parfois, peut être très discret et progressif ou, au contraire, assez immédiat.

Variante : Utiliser cet outil pour favoriser la montée des âmes dans un lieu (= passage d'âmes*). Il suffit de placer l'intention lors de la création. (*Exemple* : cette énergie sert à guider les âmes présentes vers les plans lumineux). Vous trouverez à la fin de ce chapitre plus d'explications sur la présence d'âmes dans un lieu.

Travail sur l'émotionnel :

Par le biais du second symbole, il est possible d'agir sur les émotions, ce pour les apaiser, les débloquer, les transmuter.

En utilisant le second symbole (SHK), puis le premier (CKR) pour renforcer et propulser vers la matière, avec comme intention d'harmoniser et d'apaiser, vous allez pouvoir ressentir ou libérer des émotions.

En usant du même duo, avec l'intention* de propulser l'énergie du (SHK) dans la matière, vous allez au contraire pouvoir imprimer une émotion pure et propre chez la personne.

Et une fois que vous en aurez compris toute la subtilité et avec un peu d'expérience, vous pourrez agir de manière très fluide, pour libérer des émotions anciennes ou replacer d'autres émotions plus pures.

Dans un premier temps, il est possible simplement de purifier les émotions en plaçant juste un (SHK)+(CKR) sur un point précis (un chakra par exemple) et y impulser de l'énergie.

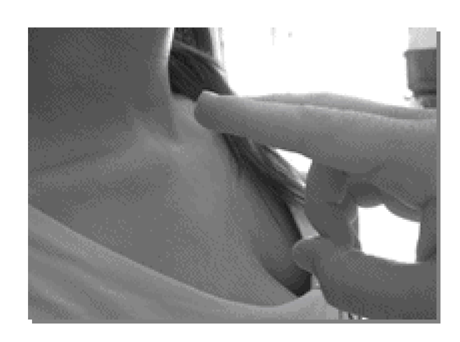
Comprenez également que vous avez la possibilité, quand vous êtes bien synchronisé avec une personne, d'émettre une émotion. En créant volontairement chez vous une émotion propre, ou à la limite en formulant des suggestions/affirmations positives produisant une réaction émotionnelle positive. Je vous rassure : si vous n'avez pas d'aisance particulière dans ce domaine, faites confiance à l'énergie des symboles.

C'est à ce niveau que des connaissances dans le domaine des suggestions et un surcroît d'aisance deviennent utiles.

L'avantage avec les symboles est qu'ils agissent avec intelligence ! Alors, si vous ne vous en sentez pas ou que vous avez des doutes sur votre capacité à guider une personne, ou à lui faire ressentir une émotion positive, ou que vous ne savez pas trop de quelle manière bien formuler les choses, faites plutôt confiance aux symboles.

Si, au contraire, vous avez un peu de pratique, que vous comprenez les principes de la suggestion et que vous vous sentez à l'aise avec le fait de guider la personne, le travail n'en sera que plus efficace.





(Source : photos personnelles)

Le travail sur les chakras

Les couleurs des 7 chakras principaux sont un concept calqué sur celui des 7 couleurs de l'arc-en- ciel : rouge , orange , jaune , vert , bleu , magenta et violet.

A la base, nous sommes faits de matière. Le chakra rouge, c'est l'énergie primordiale, l'énergie de la Terre, l'énergie brute. C'est l'énergie reliée au sentiment de sécurité, à la base terrestre : boire, manger, dormir, avoir un toit, se sentir en sécurité : l'ancrage !

Les deux premiers chakras sont liés à la sexualité, mais ont des fonctions différentes :

Le premier chakra est lié à la fonction de reproduction, mais dans le sens de procréation : se reproduire, assurer sa survie.

Le deuxième, le chakra sacré, c'est l'émotionnel, puisque nous transformons la matière brute par les émotions. C'est le siège de l'enfant intérieur : nous nous construisons à travers les émotions. Or, l'enfant l'instant présent : des émotions de joie, de simplicité, de spontanéité et il peut changer d'état en quelques secondes. C'est le chakra lié à la sensualité, car il s'agit d'une émotion qui diffère de la fonction de reproduction. Cette sensualité est le siège des dépendances émotionnelles et également de toutes nos émotions, puisque le ventre est notre deuxième système de traitement de l'information.

A partir de ce moment-là, une fois que nous avons dépassé le stade de l’enfance, nous nous construisons pour devenir adultes par le plexus solaire. Le plexus solaire rayonne de jaune. C’est notre « moi adulte », nos valeurs, nos principes, notre ego et le siège de notre estime, notre réservoir de confiance !

Ainsi, quand quelqu'un touche à nos valeurs ou nos principes, c’est bien notre ego qui réagit, siège de notre estime personnelle. La critique va nous blesser, car elle affecte notre système énergétique de solidité et de confiance. Le plexus est donc l'assise de notre confiance renvoyant à l’estime de soi. Un être qui ne nourrit pas assez d’estime et d’amour pour lui-même va manquer d'assurance. C’est également le siège de la volonté. Qu’est-ce que la volonté ? C’est une force mentale permettant de mettre en place des valeurs et des principes.

Exemple : Ma valeur repose sur le soin accordé à ma santé. Je vais donc m’en servir pour arrêter de fumer (force mentale, plexus).

Parvenus à l’état adulte, nous sommes dans l’amour, le cœur avec les sentiments humains les plus nobles, base de notre âme : Amour, Gratitude, Pardon, Tolérance. Tout le travail d’ascension spirituelle consiste à dépasser notre ego et nos blessures d’enfant pour pouvoir rayonner à partir du cœur, à partir du siège de notre âme.

C'est le siège de notre âme, c’est le plus gros potentiel humain. Tout est amour sur d’autres plans ; c’est donc à nous de retrouver cet amour sur terre. Mais pour parvenir à ce stade, notre sensation intérieure va se manifester par des mots, à travers le chakra de la gorge. (Par exemple, en thérapie, le travail de deuil décrit plus loin consiste à intégrer des énergies de pardon, d’amour, de tolérance et de gratitude)

Le chakra gorge est créateur. Vous sentez bien que, quand nous émettons une vibration partant du cœur et que nous l’exprimons, nous sommes dans la douceur, la bienveillance, la compassion :

c’est une vibration en adéquation avec le cœur. De la gorge dépend la communication, la créativité : Le bleu.

Pour pouvoir s'exprimer, il faut aussi sentir et percevoir au-delà de la simple apparence avec le « troisième œil ».

Ainsi, le troisième œil, c’est **ALIS** (Analyse Logique Intuition Stratégie), un indigo qui rayonne. C’est le siège de notre intuition, des perceptions extra-sensorielles, qui permet de transcender nos instincts par notre conscience.

Il permet effectivement d'aller au-delà du physique et de l’apparence pour toucher le subtil, l’invisible, l’astral*. C’est le siège de la finesse car il perçoit ce qui est juste, au-delà de ce qu’on nous dit. Sans intelligence, le troisième œil est sans intérêt puisque si l’on ne comprend pas un ressenti, on n'arrive pas à donner du sens à ce que l'on perçoit. C'est important que les praticiens reiki développent leur conscience et leur intelligence pour faire des liens et l’exprimer clairement.

Quand on nous ment, nous trahit, nous manipule, intuitivement, nous le sentons. Quand nous sommes observés, sentons qu’on dit du mal de nous, c’est le troisième œil qui perçoit ces informations.

Le dernier chakra sur le plan physique est le coronal, la couronne, c’est elle qui nous relie au ciel. C’est notre capacité à nous relier aux plans supérieurs par la prière, par le Reiki.

Le Reiki passe par le coronal qui va permettre d’amener l’énergie dans ce centre. Le coronal représente la spiritualité, c’est notre foi* dans le divin, cette ouverture vers le ciel en adéquation avec l’ouverture à la terre, l’ancrage.

C’est pourquoi j’aime beaucoup le Reiki dit « élargi », une technique d’initiation que j’emploie. Je l’ai apprise dans un livre d’initiation réservé aux enseignants, de Joël VICHERY. Lors de chaque séquence d’initiation, je trace des symboles sur les pieds, car une capacité énergétique qui s’ouvre trop va forcément induire toutes les

pensées, les actions et les émotions dans cette direction-là. Dans le langage courant, on dit « être trop perché ». Initier les pieds et le bas du dos va permettre de renforcer l'ancrage à la terre afin de mieux retrouver un équilibre énergétique.

Mais le but de notre incarnation, c'est bien de matérialiser la Volonté Divine, avec les principes de l'Amour et des Lois universelles qui nous arrivent à travers les plans supérieurs, comme de la transcender et de l'amener dans la matière brute. Pour cela, nous avons l'intuition de ce qui semble juste, de ce qui sonne faux, de nos comportements erronés que nous allons pouvoir verbaliser, matérialiser, afin d'exprimer ce qui nous est resté « en travers de la gorge » ou que nous ne trouvons pas juste.

Quand on nous fait du mal, c'est notre ego qui est touché. Or, il devrait être un allié pour nous et non assimilé à un ennemi, car il est indissociable de notre personnalité ainsi que notre amour-propre et notre confiance.

Le travail avec notre enfant intérieur est donc important. Pour lui, le but est de retrouver nos émotions spontanées telles la joie, l'expression libre, la manifestation spontanée, l'amour, la gratitude, la bienveillance, et ce sans manipulation ni intervention du mental. Il est donc indispensable d'avoir les pieds sur terre, pour être en phase, cohérent avec tout son être.

D'où l'importance de l'alignement de nos chakras, « systèmes » qui accumulent des énergies. Le nettoyage des chakras est un travail de libération de l'ensemble de nos mémoires qui nous permettent d'être en parfaite adéquation avec notre être véritable.

Exemple : Quand vous rencontrez quelqu'un dans une relation de séduction alors que vous n'avez pas « digéré » une relation précédente, votre cœur reste fermé car on vous a blessé(e)s, trahi(e)s, manipulé(e)s. Vous êtes alors incapable de vous ouvrir à l'autre : ce sont les chakras qui orchestrent ce blocage.

Avoir les pieds sur terre, c’est être cohérent(e), réaliste dans notre vision du monde, tout en portant un regard sur soi-même. C’est par l’introspection que nous sommes à même de comprendre nos pensées, nos émotions et nos comportements.

Outils de pratique pour affiner ses capacités

Le Scanner intérieur

Cette technique se révèle importante pour toute progression ultérieure, mais elle requiert du praticien à la fois des qualités de concentration, de neutralité, ainsi que des capacités de perception et de projection de conscience*.

Utilité :

Cette méthode de scanner va permettre au praticien Reiki de se synchroniser avec la personne qui reçoit le traitement et d'aller « explorer » son corps et ses émotions. A partir de là, il sera possible d'agir de l'intérieur.

Comment faire ?

Etablir le contact comme pour tout soin et, éventuellement commencer un soin classique. Se placer au niveau de la tête. Tracer dans sa main gauche un (SHK) + (CKR), le « charger » jusqu' au moment où l'on va sentir un « petit paquet » d'énergie. L'intention est de permettre l'harmonisation et la synchronisation.

Placer la main gauche sous la nuque. De la main droite, tracer sur le dessus de la tête (chakra coronal) un (SHK)+ (CKR), les charger (idem), puis poser la main. Demander à la personne de prendre plusieurs respirations et se caler sur son rythme. Baisser doucement sa propre fréquence cérébrale et se concentrer sur ses sensations internes.

Déplacer son regard intérieur, son attention sur les sensations ressenties sur ses propres épaules, puis sur ses bras, ses mains … Enfin, vers la tête de la personne qui reçoit les soins.

Se déplacer très lentement, concentré uniquement sur la tâche à accomplir, sur le corps de la personne. L'exercice consiste à sentir les réactions se produisant à l'intérieur du corps de l'autre.

Rechercher dès lors les zones semblant fonctionner correctement ou au contraire, les endroits fatigués, bloqués, etc … En fonction de votre ressenti, vous pourrez percevoir des lumières, couleurs, sensations physiques (lourdeur, légèreté, picotements, etc ...), des émotions en miroir ou toute autre manifestation.

Il sera important de vous entraîner pour définir clairement à quoi correspondent vos sensations. Au début, échangez avec la personne tout en restant concentré(e), pour comparer vos actions et perceptions avec ce que ressent la personne. Avec la pratique, vous gagnerez en précision.

Quand vous sentez un blocage sur elle ou une fatigue, tracez mentalement un symbole directement sur la zone ; chargez-la en douceur, observez les effets et avancez lentement jusqu'à « scanner » ainsi tout le corps. Quand vous avez fini, revenez lentement à la tête, puis à votre corps ; prenez le temps de ressentir vos pieds, le contact de la chaise, etc…

Action à distance

Le second degré vous permet d'agir à distance grâce au troisième symbole (HSZ) mais aussi au-delà du temps ! C'est un portail magique en quelque sorte. Il fonctionne un peu comme le portail du film Stargate* et permet de « voyager », et gratuitement en plus !

Vous trouverez ici un petit résumé des diverses façons d'agir « au-delà du temps et de l'espace » !

Action sur vous-mêmes pour une recharge globale

Une fois installé(e) et connecté(e) au Reiki, tracez devant vous HSZ + CKR puis appelez-les 3 fois.

Appelez 3 fois votre propre nom et définissez votre intention pour la séance, de préférence à voix haute. Chargez les symboles.

Une fois les symboles actifs, imaginez-vous dans une petite bulle entre vos mains et donnez l'énergie à cette bulle pendant quelques minutes.

L'énergie ira là ou vous en avez le plus besoin simplement.

Action sur vous-même pour un travail complet

Comme précédemment mais vous allez ensuite visualiser les différentes parties de vous, les unes après les autres, comme lors d'un traitement complet et leur donner de l'énergie. Vous pouvez également utiliser les symboles pour agir plus précisément sur une zone selon vos besoins.

Remarque : cela permet d'agir avec un rapport différent à soi-même qui est plus pratique ou acceptable pour certaines personnes. Cette technique permet également d'agir sur des endroits peu accessibles. (Ex : le dos et les reins)

Préparation d'un événement à venir

Cette fois, vous allez appeler le travail à distance, mais dans l'intention, vous allez préciser le moment et la durée de réception de l'énergie. S'il s'agit de vous, appelez donc votre nom et prénom et énoncez précisément votre action. Idem s'il s'agit d'une autre personne.

Visualisez, soit la personne (ou vous) où il y en a besoin, (ex : cheville gauche) formulez quelques suggestions générales et positives sur ce que vous attendez ou au contraire, demandez le meilleur, selon vos attentes.

Soyez attentives / attentifs à n'imaginer que des choses positives et à rester positives / positifs pendant ce travail. N'hésitez pas à renforcer votre action par quelques symboles bien chargés.

Soin à distance sur photo

Obtenez une photo et l’accord de la personne sur laquelle vous allez travailler, son nom, sa date de naissance. Connectez-vous au Reiki, puis prenez quelques instants pour regarder la photo, ressentir la personne.

Activez le travail à distance en appelant également 3 fois le nom et prénom de la personne. Vous allez maintenant poser les mains sur la photo de la personne en déplaçant celles-ci de façon à concentrer votre énergie d’un endroit à l’autre.

Cette méthode n’est pas forcément très précise, mais elle permet d’établir un contact avec une personne qu’on ne connaît pas bien, ce qui est toujours pratique.

Remarque : l’éthique et le respect du libre arbitre de chacun implique d’avoir obtenu le consentement de la personne avant tout envoi d’énergie.

Soin à distance simple

Plus pratique, vous allez procéder comme dans la méthode d’action sur vous-mêmes pour un soin complet : connexion au Reiki, appel du travail à distance (HZN+CKR), puis visualisation de la personne et déplacement des mains sur un endroit de votre corps puis un autre, au moyen de la visualisation. Cette méthode est clairement plus pratique mais demande de mieux connaître la personne et de savoir maintenir sa concentration.

Soin à distance sur table ou sur chaise.

Plus fine et puissante, vous allez vous placer près d’une table de massage ou d’une chaise et imaginez que vous allez travailler sur la personne installée devant vous. L’appel du travail à distance (HZN+CKR) se fait devant la table comme habituellement, mais cette fois vous allez ensuite déplacer vos mains et chercher le corps éthérique* de la personne. Vous allez ensuite pouvoir faire un soin complet, quasiment comme si vous étiez en train d’agir avec la personne sous vos mains.

Remarque *: pour essayer ce genre de méthode, il est pratique et rassurant d'avoir la personne au téléphone avec un haut-parleur ou un outil vidéo tel que Skype ou Messenger.*

Travail sur l'émotionnel ou scanner à distance

Vous pouvez bien sûr, utiliser d'autres techniques comme le scanner ou le travail sur l'émotionnel à distance, mais vous constaterez de vous-mêmes que cela demande encore plus de finesse et de concentration.

Conseils pour le travail à distance :

* Ne jamais imposer un travail à distance à une personne qui ne le souhaite pas.
* Ne pas forcer si la connexion ne vient pas.
* Il arrive que la réception d'énergie se fasse en décalage dans le temps (par exemple que l'énergie n'arrive que lorsque la personne est prête à la recevoir).
* Pour faciliter la concentration et la réception d'informations, j'utilise toujours un support physique tel une peluche ou une marionnette.







(Source : amazon.com)

L'Univers est merveilleux ! En effet, imaginons un envoi de Reiki à distance à un moment ou la personne n'est pas disponible. Si la personne est au volant, en réunion ou dans un travail manuel qui nécessite toute son attention ce n'est pas un souci. L'intelligence de l'énergie Reiki permettra de stocker le

paquet d'énergie dans son aura afin de la recevoir au moment parfait !

Le travail sur soi

À présent, je vous propose d'utiliser ces symboles pour travailler sur soi et transmuter des blessures. Qu'est-ce qu'une blessure ? Ce sont des mémoires inconscientes qui nous blessent et nous font mal. Avant de venir sur terre, nous choisissons les situations qui servent le mieux l'évolution de notre chemin d'âme. C'est pour cela que nous choisissons parfois des familles dysfonctionnelles, des parents non aimants ou au contraire sur protecteurs et des expériences de vie qui vont nous faire vivre de manière difficile et intense les blessures que nous n'avons pas encore guéries. Il me semble que nous portons tous des blessures d'âme.

Je suis convaincu que tout bon thérapeute commence par s'occuper de soigner et guérir ses différentes failles :

« Tout thérapeute excellent, excelle dans l'art de travailler sur lui ! »

Quel est le but ? Vibrer haut à l'aide de l'énergie la plus puissante dans L'Univers : L'Energie d'Amour.

Il est difficile de concevoir comment matérialiser l'Amour de manière concrète, au quotidien. Je vous partage donc un magnifique article intitulé « C'est quoi l'Amour ? » de Sophie Courcelle , publié le 23/11/2018 sur la page facebook : Sophie Courcelle hypnothérapeute.

« C'est quoi l'Amour ? »

C'est quand tu es en confiance avec toi et que tu sais t'écouter, te reconnaître sans te juger.

C'est quand tu passes autant de temps avec toi-même qu'avec les autres sans te culpabiliser.

C’est quand tu es en capacité de dire “non” aussi facilement que tu sais dire “oui”, sans craindre que ce refus soit décevant ou blessant.

C’est quand tu es libre de t’affirmer tel(le) que tu es, sans craindre de déplaire et assumer le fait que tu puisses ne pas plaire.

C’est être Toi dans ta véritable nature sans avoir honte ni te cacher.

C’est respecter qui tu es et cesser de te nier, de subir ou de te soumettre à ce qui n’est pas en accord avec toi, tes valeurs et ta volonté.

C’est faire attention à toi et te protéger pour éviter de te mettre en danger.

C’est savoir te défendre si tu es menacé(e).

C’est prendre le temps dont tu as besoin pour te reposer, c’est accepter d’être fatigué(e) et t’accorder ce droit à la détente nécessaire pour ton bien-être et ta santé.

C’est accepter de te donner autant que tu apportes aux autres et être en capacité de recevoir pour toi cet Amour.

C’est reconnaître ce qui te réussit et l’intégrer pour l’accueillir dans ta vie.

C’est prendre conscience de ce qui te nuit et savoir le refuser.

C’est savoir prendre le bon et laisser le mauvais.

C’est faire de ton mieux à chaque instant et persévérer pour être de plus en plus satisfait(e).

C’est savoir regarder les choses en face et te donner les moyens de les affronter pour pouvoir dans cette Conscience les transformer ou les dépasser.

C’est exprimer tes émotions pour permettre à ton cœur de s’épancher.

C’est savoir reconnaître tes erreurs, en tirer des leçons et savoir te remettre en question pour changer, évoluer.

C’est savoir t’excuser quand tu t’es trompé(e) et que tu as besoin de te pardonner et de te faire pardonner en réparant le mal qui a été fait.

C’est être présent(e) dans ton cœur quels que soient les événements pour entendre ses messages et toute son Intelligence te parler.

C’est être avec toi quelles que soient les circonstances en te rappelant qu’il s’agit d’une expérience.

C’est être honnête avec toi-même en reconnaissant quand tu as tord et que tu le sais, mais que c’est difficile pour toi de l’avouer, alors qu’il est plus simple de dire la vérité.

C’est être heureux et communiquer sa joie de vivre.

Et pour toi, c’est quoi l’Amour ?

Je te laisse compléter la liste !

C’est quoi L’Amour - Sophie COURCELLE - Le 23 novembre 2018 »

L’objectif et d’intégrer en profondeur les mécanismes et les expériences qui permettent d’aider les autres à dépasser leur propre traumatisme, en prenant du recul, et en pratiquant le discernement, entre ce que la personne exprime et ce qu’elle va dire ; par exemple : « j’ai perdu ma mère, mais c’était il y a longtemps et ça n’a plus d’effets… » ; et le véritable impact énergétique, au niveau des réactions émotionnelles (difficulté à s’engager ou à créer une vie de couple, ou, pour une femme, à faire confiance à un homme-par exemple). Tout est interrelié, et l’ensemble de nos expériences vont être enregistrées sous forme de mémoires, que l’on va reproduire de manière inconsciente. C’est pour cela que nous avons tous le libre-arbitre et que dans nos vies des schémas se répètent.

On peut rejouer, refouler ou transmuter une blessure comme l'indique si justement Virginie Lafon sur son site : https://virginiehypnose.fr/2018/02/14/psychologie-energetique/.

« Pour tenter de reconnaitre votre blessure principale il faut savoir qu'**il y a 3 manières de la vivre** :

1- **la rejouer** : vous vous retrouvez toujours dans cette situation où vous vous sentez abandonné. Inconsciemment, votre comportement incitera les gens autour de vous à partir. Et cela vous détruira en vous laissant un sentiment d'abandon, une blessure à vif.

2- **la refouler** : refouler sa blessure revient ici à vouloir l'éviter, la fuir. Refouler sa blessure d'abandon peut revenir à être une personne qui ne tisse aucun lien avec les autres, ne veut pas s'engager, et fuit très facilement. Cette personne ne veut pas revivre cette sensation d'abandon que l'autre pourrait lui faire revivre, et préfère donc s'infliger directement, à elle-même, la séparation d'avec l'autre.

3- **la sublimer** : Sublimer sa blessure revient à se servir de son **point faible pour en faire une force**. Les personnes qui subliment leur blessure d'abandon seront de très bonnes médiatrices, réconciliatrices… Elles auront à cœur de relier les gens qui s'aiment.
La blessure principale peut être **une plaie à vif** lorsqu'on ne s'en occupe pas, qu'on ne la reconnaît pas.

Elle peut aussi être un magnifique moteur de votre vie. Car toute chose a son contraire. Une plaie à vif peut alors se transformer en motif de passion, et mener à des vocations. »

Bien sûr, ceci est organisé par les plans supérieurs en fonction de notre chemin d'âme. J'insiste sur la notion de travail sur soi pour parvenir à l'équilibre, en partie pour rassurer et aider les personnes qui ont vécu des épreuves difficiles à se sentir légitime afin de venir en aide aux autres.

Pour nuancer mes propos, je précise que ce n'est pas un chemin obligatoire, car il existe des personnes bien équilibrées, formées dans le domaine du bien-être, et qui sont attirées vers les soins énergétiques tout simplement.

Il est important de prendre du recul et d'ouvrir à tous les possibilités de devenir thérapeute, que ce soit à travers les études et les formations, ou à travers des capacités naturelles présentes depuis l'enfance.

C’est pourquoi nous bénéficions tous de l’aide des guides de lumière (cf. chapitre 3), qui vont permettre de refaire sortir, à travers les synchronicités, les rencontres, les épreuves, les expériences et la répétition des schémas, pour nous montrer ce que l’on doit guérir et travailler pour mieux s’élever et se rapprocher de notre essence véritable.

L’objectif est de tendre vers l’harmonie avec la loi de l’univers, qui est basée sur la loi **d’Amour Inconditionnel** !

Autrement dit, cela consiste à transmuter en soi, les énergies basses : vengeance, rancune, colère, angoisses. Tout cela nous « plombe ». Ce qui nous aide à nous élever, ce sont les énergies légères : joie, harmonie, beauté, gratitude, amour.

Un livre que je vous recommande fortement et qui m’a permis de mieux comprendre le fonctionnement de nos blessures et de nos « masques » qui nous empêchent d’être nous-même, est « *Les cinq blessures qui t'empêchent d'être toi-même* » de Lise Bourbeau ,17 janvier 2013.

Pour cela, le tutoiement est employé, car je cite un Extrait du livre :

« Les cinq blessures qui t'empêchent d'être toi-même :

* Ta ***blessure de REJET*** est en voie de guérison lorsque tu prends de plus en plus ta place, que tu oses t'affirmer. En plus, si quelqu'un semble oublier que tu existes, tu peux quand-même être

bien dans ta peau. Il t'arrive beaucoup moins de situations où tu as peur de vivre la panique.

* Ta **b*lessure d'ABANDON*** est en train de se rétablir lorsque tu te sens bien, même si tu es seul(e) et que tu recherches moins l'attention. La vie est moins dramatique. Tu as de plus en plus envie de suivre tes projets et même si certains ne t'appuient pas, tu peux continuer.
* Ta ***blessure d'HUMILIATION*** est en voie de guérison lorsque tu prends le temps de vérifier tes besoins avant de dire « oui » aux autres. Tu en prends beaucoup moins sur tes épaules et tu te sens libre. Tu arrêtes de te créer des limites pour toi. Tu es capable également de faire des demandes sans te croire dérangeant(e).
* Ta ***blessure de TRAHISON*** est en voie de guérison lorsque tu ne vis plus autant d'émotions, au moment où quelqu'un ou quelque chose vient déranger tes plans. Tu *lâches prise* plus facilement.

Je précise que « *lâcher prise* » signifie arrêter d'être attaché(e) aux résultats, arrêter de vouloir que tout se passe selon notre planification

Tu ne cherches plus à être le centre d'attraction. Lorsque tu es fier / fière de toi suite à un exploit, tu peux être bien, même si les autres ne te reconnaissent pas.

* Ta ***blessure d'INJUSTICE*** est en voie de guérison lorsque tu te permets d'être moins perfectionniste, de faire des erreurs sans vivre de colère ou de critique envers toi-même.

Tu t'accordes le droit de montrer ta sensibilité, de pleurer devant les autres sans perdre le contrôle et sans peur du jugement. »

Les cinq blessures de l'enfant intérieur (*moyen mnémotechnique :* ***TRAHI** : **La Trahison, le Rejet, l'Abandon, l'Humiliation et l'Injustice***) vont avoir comme conséquences dans nos mémoires, de porter en nous des blessures qui vont être inconscientes et qui vont manifester des comportements, des schémas, des langages, des réactions émotionnelles parfois violentes ou des crises intenses.

Je suis convaincu que l'ascension spirituelle* est le chemin vers l'élévation des plans vibratoires en nettoyant en profondeur les blessures de notre psyché. Par le travail intérieur, il devient solide, équilibré et stable. Le travail sur soi s'effectue en nourrissant notre estime de pensées bienveillantes, positives et tolérantes. Cette attitude quotidienne, notre relation à nous-mêmes « rempli » notre réservoir de confiance, d'estime de nous-même et donc notre ego. L'équilibre est à trouver, pour ne pas le laisser prendre toute la place, en devenant le maître tout puissant. A mon sens, la qualité principale que nous devons développer, c'est notre sentiment d'amour, se mettre au service du divin*, c'est-à-dire prendre en compte que nous ne sommes qu'un outil, qu'un instrument au service de quelque-chose de plus grand ! Le chef d'orchestre doit être notre cœur, c'est-à-dire nos sentiments d'amour, de gratitude, de pardon et de tolérance. (AGPT !)

Ps : il est difficilement concevable que l'on porte tou(te)s nos blessures d'âme. Pourtant, il y a beaucoup d'occasions quotidiennes qui suscitent des émotions d'injustice. Par exemple, comment avez-vous réagi lorsque vous avez appris qu'en août 2018, le président Emmanuel Macron a fait changer toute la vaisselle de l'Élysée pour la bagatelle de 500 000 € ?!Quand la vitesse est passée de 90km/h à 80km/h ? Et la suppression de L'ISF ? Moi je l'ai mal vécu et ressenti de la colère. Ce qui m'invite donc à comprendre que je porte la blessure d'injustice…et bien d'autres !

Comment j'ai guéri cette blessure ?
Depuis quelques années, je reçois souvent des mails frauduleux de personnes mal intentionnées. Elles se font passer pour des connaissances à moi et cherchent à me piéger pour que je leur reverse de l'argent. Je réagissais souvent par la colère et insultait les fraudeurs par mail interposé. J'ai travaillé sur un aspect de moi . Celui d'accepter que le Mal est éducationnel et que l'Univers me teste souvent. C'est pourquoi dans mon cœur, j'ai fait un choix de lumière , celui d 'évoluer vers l'Amour. Depuis quelques temps , ces mails ne me touchent plus. Avec la pratique , j'en suis même arriver à souhaiter que ces personnes trouvent le chemin de la Lumière.

C'est pour moi un grand pas en avant , celui qui consiste à envoyer de Lumière à des parts d'Ombre de l'humanité!

Pour réussir à transmuter nos blessures, les outils Reiki peuvent nous y aider. C'est aussi un travail sur l'ego, car même si c'est l'humilité qui nous garde sur le chemin du cœur, nous avons besoin de l'ego pour construire notre estime et s'épanouir par des actions concrètes qui permettent de manifester nos envies profondes.

« Sans ego, nous ne sommes que des épaves à la dérive. L'ego, c'est la dignité. Le mensonge qu'on entretient avec soi-même est essentiel à l'équilibre de notre propre psyché. Trop de mensonges et on vire dans la folie, pas assez et on se fout en l'air. Tout l'équilibre est là : dans la petite compromission de chacun, et qui travestit notre société chaque jour depuis des siècles maintenant, particulièrement à l'ère de l'individualisme consumériste que nous traversons. » (Extrait du livre : Le Coma des mortels, 2 novembre 2017 de **Maxime CHATTAM)**

C'est pourquoi je vous propose d'utiliser les symboles Reiki pour entrer en contact avec des parties de nous-même. Nous allons donc aborder un aspect essentiel de la préparation au métier de thérapeute. C'est le fer de lance de ce manuel et le souhait de tous les êtres célestes : travailler sur soi pour se libérer de ce qui nous emprisonne et ne reflète pas l'Amour !

Je suis le premier à trouver le travail sur soi difficile, a manqué de régularité, à tomber dans les pièges de l'ego. C'est un travail de longue haleine qui demande courage, patience et détermination. Il faut aussi des techniques puissantes et efficaces pour travailler en profondeur sur notre être intérieur. Pour cela, commençons par un outil d'introspection qui permet de libérer les mémoires difficiles de notre passé :

Résolution du Karma : un des outils les plus puissants pour travailler sur soi.

Cette technique permet de contacter les différentes parties de soi, comme l'enfant intérieur et le soi supérieur afin de collaborer ensemble à la libération d'événements mal vécus.

Pour guérir en profondeur, il est essentiel de « retrouver » notre enfant intérieur. Mon ami Julien me dit souvent lorsque nous vivons des moments intenses de joie, de simplicité en s'amusant comme des enfants : « le grand homme est celui qui a su garder son âme d'enfant ! ». Pour mieux comprendre l'importance notre enfant intérieur, l'importance de le nourrir d'amour et en prendre soin , je partage un article pertinent du site : http://etats-d-esprit.com/soi/l-enfant-interieur/guerir-l-enfant-interieur/60. Par Anne Marie en 2015.

« Guérir l'enfant intérieur

On dit que les enfants sont l'avenir de l'Homme. Rien n'est plus vrai. Mais n'oublions pas qu'avant d'être le futur de l'humanité, il est dans un premier temps l'individu en devenir. A l'instar des poupées russes, l'enfant que nous fûmes, continue d'exister en nous. La santé du psychisme de l'adulte dépend de la santé du psychisme de l'enfant, du bon déroulement de son développement. Car, comme l'écrit le psychologue Moussa Nabati, ***« pour devenir adulte, il faut avoir été petit ».*** Seul un enfant qui va bien, guéri de ses traumas et qui a vu ses besoins fondamentaux nourris, peut devenir adulte, s'épanouir.
Porteurs de vie, spontanés, intolérants à l'injustice, on dit aussi qu'ils sont authentiques, que la vérité sort de leur bouche. Il en va de même pour notre enfant intérieur. Gardien de notre moi véritable, il est le détenteur de nos vérités les plus profondes. Si l'adulte peut s'accommoder de mensonges, l'enfant, lui ne le peut pas et il en va de même du monde des émotions. Il est donc important de réhabiliter notre enfant intérieur, de faire la paix avec lui afin qu'il devienne notre allié et qu'il nous permette de vivre notre vie d'adulte, en toute sérénité.

Réhabiliter son enfant intérieur

Tout ce qui n'a pas été vécu sainement dans l'enfance, tous les traumatismes **infantiles, toutes les émotions tuées continuent de hanter l'adulte en devenir**. Ces fantômes, loin de disparaître, de s'effacer, maintiennent la personne non seulement dans des positions infantiles, mais dans des états de souffrances et de mal-être. Comme des plaies béantes, ces fantômes ne sont pas nos ennemis. Ils ne sont que l'expression de l'enfant intérieur qui cherche à se faire reconnaître pour aller bien, pour se développer. Et il ne le peut tant qu'il reste enchaîner à ce qui a entravé son développement, tant qu'il demeure dans les manques infantiles. D'où la nécessité de réhabiliter l'enfant intérieur qui constitue une partie de notre monde intérieur.
Selon le psychologue Moussa Nabati, beaucoup d'adultes s'acharnent contre leur monde intérieur, essayant vainement de le museler car source de souffrances. **Ils cherchent, à travers des prothèses extérieures, à faire taire les murmures occasionnés par ces souffrances.** Pour ce faire, des addictions de toutes sortes se mettent en place, qu'elles soient vis à vis de substances, d'activités ou de personnes. Ces fuites en avant ne sont que des tentatives pour combler des manques et des vides intérieurs. Mais, comme l'écrit Nabati, *« plus on comble le vide, plus il s'agrandit ».* Alors, cette fuite devient une lutte contre nous-mêmes dont on ne peut sortir que perdant. Car **ce combat, inutile, voire contre-productif, ne fait qu'accentuer le mal-être et finit par épuiser le Moi.**

Nous sommes le résultat de notre histoire, nous sommes seuls porteurs de nos souffrances et seuls détenteurs de solutions. Nabati, dans son livre « Guérir son enfant intérieur », écrit *« la guérison ne peut surgir que des profondeurs de l'être ».* Il est donc indispensable, pour guérir, de partir à sa découverte, celle de son monde interne, de cet enfant toujours présent en soi.

Pour survivre, s'adapter, l'enfant que nous étions, n'a eu d'autre choix, que subir, se taire. **Pour nous affranchir de ses souffrances, il faut donc se réapproprier son histoire, ses**

émotions si longtemps tues, accorder une place, un droit à la parole à son enfant intérieur blessé. Écouter ce qu'il a à dire, entendre ce qui lui fait défaut. Comme des plaies, nous n'avons d'autre choix que de panser, une à une, ses blessures infantiles afin de faire la paix avec notre passé.

Pour guérir, devenir un adulte heureux, il est donc indispensable de prendre conscience de sa présence, de ce qu'il a à dire, à exprimer et de reconnaître sa propre histoire au lieu de « se blinder », de fuir notre monde intérieur comme le choléra, de chercher vainement des solutions extérieures magiques qui anéantiraient nos souffrances d'un coup de baguette. Ces solutions n'existent pas, ou ne seraient que de la poudre de perlimpinpin. **C'est en soi que se situent les fondations de notre être. Les solutions ne peuvent donc que se trouver à l'intérieur de soi, pas dans l'amour d'un autre, dans la rencontre parfaite ou un travail idéal.**

Se connaître et se reconnaître pour faire la paix

Freud disait que tout ce qui n'est pas mis en conscience, est condamné à se répéter. Alors tel un disque rayé, les mélodies de notre **enfance ne cessent de résonner dans nos fors intérieurs. Elles continuent de se répéter jusqu'à ce que nous acceptions de leur prêter une oreille.** Les écouter pour que nous reconnaissions les manques et les souffrances tapies derrière leurs plaintes. Car c'est tout ce que demande notre enfant intérieur. Un adulte à l'écoute, lui accordant la reconnaissance de ses blessures, la reconnaissance de son être véritable. Et c'est ainsi qu'il nous faut aborder notre monde intérieur, en bon parent, celui que nous aurions souhaité avoir et qui nous a si cruellement fait défaut. Personne ne peut l'être à notre place.

Pour cela, il faut accepter de s'aventurer derrière le masque social, celui de l'adulte. Le masque qu'il a fallu nous fabriquer pour pouvoir nous adapter, nous intégrer, être aimé. Prendre le temps de s'arrêter vraiment sur nous-mêmes, accepter de se faire face. L'enfant

intérieur s'époumone à dire des choses qu'il a dû taire. Alors, avec compassion, comprendre qu'aujourd'hui, il peut exprimer les peurs, les injustices, les colères qu'il a dû garder.
Car voici certainement **le premier travail à faire et qui consiste à « rétablir le négatif, le mauvais »**, les émotions désagréables, car jugées inacceptables. Pour ce faire, il faut nous accorder, avec lucidité, la possibilité d'un « pèlerinage dans son passé », afin d'y retrouver les émotions enfouies, d'exprimer le refoulé, de permettre le deuil de son enfance et de ce qui ne s'est pas vécu pleinement, d'abandonner les peurs et les fausses croyances qui n'ont plus lieu d'être.
Accepter de remettre les responsabilités à chacun. Si nous étions maltraités, nous n'en étions pas la raison, nous avons vécu le résultat de dysfonctionnements psychiques d'individus incapables d'être parents. Si nous avons appris à être des enfants objets, ce n'est pas parce que nous ne valions pas mieux, mais que nous avons été à la merci de l'égocentrisme de certains parents. Si nous n'avons pas reçu l'amour, la sécurité qui nous était nécessaire, c'est tout simplement parce que notre entourage n'en disposait pas lui-même.

Bien qu'il soit malsain de demeurer dans un statut de victime, il est primordial dans un premier temps de se l'accorder, de se reconnaître comme tel. Le psychologue Nabati, dans son livre « Guérir son enfant intérieur », écrit que *« toute souffrance reconnue, assumée se métamorphose, se digère. »*

Il est d'ailleurs courant que la souffrance véritablement reconnue, acceptée, assimilée apporte un sentiment de soulagement à la personne, qu'elle expérimente un relâchement de la tension interne. Car **à chaque révélation correspond la fin d'un combat livré à soi-même**. La tension correspondait juste à l'expression d'une lutte entre le Moi infantile qui criait sa souffrance et un Moi adulte qui cherchait à la taire.
Grâce à ce travail sur soi, le deuil de son passé devient possible, une alliance entre le Moi enfant et le Moi adulte est enfin réalisable.

Les plaies sont peu à peu pansées. L'enfant intérieur peut demeurer en paix, permettant ainsi à l'adulte de grandir et de vivre sa vie. »

J’utilise souvent cette technique pour aider toute personne qui a vécu une enfance difficile et qui a perdu le lien avec la joie de vivre.

Guérir son enfant intérieur
* Prendre une photo de soi ou du patient si possible.
* Dessiner le HZN et renforcer avec le CKR
* Émettre l'intention précise avec cette formule “*je me connecte à mon enfant intérieur ou (Prénom Nom) du client* “
* Maintenir ses mains en forme de coupe, afin de laisser agir le temps nécessaire.
* Tracer quelques SHK pour faciliter la guérison de blessures d'enfance,
* Écouter votre intuition et terminer en scellant avec un CKR.
* Remercier par une petite prière et se déconnecter du Reiki avec cette phrase par Exemple : *“je me déconnecte du Reiki, puisse la lumière t'accompagner sur ton chemin.”*

Objectif : libérer les traumatismes et conflits non résolus.
* HZN+CKR + enfant intérieur de *(prénom +nom)*
* Renforcer avec des CKR
* HZN+CKR + soi supérieur de (*prénom +nom)*
* Renforcer avec des CKR
* Prier l'enfant intérieur et le soi supérieur d’aider à la guérison.
* HZN+CKR + *(prénom +nom)* tout en se représentant son visage (ou celui de la cliente /du client à traiter).

IMPORTANT : visualiser une image en dimensions réduites afin qu'elle tienne entre les mains, tête vers le haut, visage tourné vers soi.
* Renforcer avec des CKR au-dessus du corps miniature.
* Prier l’enfant intérieur de vous aider à atteindre son plan subtil. Prendre sa main, en levant une main physique vers le haut et en saisissant sa main énergétique par un petit mouvement.

* Demander à son inconscient : “ Peux-tu me montrer symboliquement une ligne qui représente toute la vie jusqu'à maintenant ? ”

IMPORTANT : ne la limitez pas car le processus de vie est infini et que vous ne connaissez pas la fin.

* Se déplacer sur cette ligne du temps, marchant à côté, PAS DESSUS.
* Prier l'enfant intérieur et le soi supérieur de signaler un traumatisme (blessure psychique), pas encore guéri mais responsable d'un problème précis. Demander qu'il soit signalé sous la forme d'une tâche sombre, d'une croix, ou d’un cercle...
* Demander de s'arrêter à cette marque, et envoyer du Reiki en traçant un HZN+CKR entre le symbole et la marque du traumatisme.

IMPORTANT : Rester concentré(e) pour éviter de laisser resurgir le film de la blessure.

* Continuer avec d’autres événements traumatiques.
* Revenir au point de départ en tendant la main physiquement à votre enfant intérieur, afin de regagner votre corps physique.
* Remercier l'enfant intérieur et le moi supérieur avec Amour, pour leur précieuse aide.
* Prendre le temps de remettre les pieds sur terre et s’accorder du repos, car la libération de mémoires est extrêmement efficace.

Variante : vous pouvez utiliser la même méthode pour nettoyer un lieu qui est chargé « d’énergies négatives* » ou qui se trouve sur un ancien cimetière…

Remarque importante : prenez le temps de vous reposer et d’intégrer cette puissance de libération émotionnelle, car il est possible que les paquets libérés restructurent votre aura. Il est fréquent de ressentir une fatigue passagère. Je vous rassure, cela ne durera pas !

Depuis notre enfance, nous construisons notre « carte du monde ». C’est-à-dire qu’en fonction des événements à des expériences que nous allons vivre, nous allons nous forger des « vérités intérieures. » D’un point de vue cognitif, ce sont des croyances. Elles changent et évoluent en fonction de notre croissance, de notre degré de maturité et aussi de notre capacité à se remettre en question pour sonder au plus profond de nous ce qui n’est pas juste et nous bloque dans l’avancée de notre chemin spirituel.

Déprogrammation de croyances

C’est un outil très utile, notamment pour les croyances limitantes liées à la légitimité, à l’argent ou encore au fonctionnement de la société !

Tout d'abord il est essentiel de formuler une affirmation positive qui doit être brève, simple, positive et SANS NEGATION !

Méthode :

* Dessiner le CKR à l'arrière de la tête puis laisser la force du symbole imprégner l'esprit.
* Dessiner le SHK au-dessus du bulbe rachidien et laisser couler le reiki.
* Placer une main à l'arrière du crâne et l'autre sur le front.
* Formuler intérieurement l'affirmation positive et émettre l’émotion, l'intensité dans votre pensée.
* Demander au client de l'exprimer à haute voix avec force, intensité et conviction.
* Laisser couler le Reiki et vérifier l'efficacité par une question appropriée.

Il se peut que cette technique réveille des vieux souvenirs difficiles. Ces événements gravés dans votre mémoire et que vous souhaitez libérer sont comme des poids accrochés autour de vous. Le changement intérieur passe par des prises de conscience la technique ci-dessous permet de libérer la charge émotionnelle :

REFORMULATION DES CROYANCES NÉGATIVES LIMITANTES EN AFFIRMATIONS POSITIVES.

Par exemple un/e thérapeute s'installe en libéral. Il/elle a besoin de s'affirmer professionnellement et en toute confiance pour réaliser ses soins.

Sésame : « Je me fais confiance et je crois assurément en l'efficacité des soins que je dispense ».

Liste de toutes ses croyances négatives et limitantes qui vont à l'encontre de la réalisation de son développement professionnel :

C'est du pipeau. Ça n'a pas marché. Je n'ai pas fait ce qu'il fallait. Je ne crois pas au miracle. Je n'ai pas cette force . Je ne le mérite pas etc.....

Liste de ses affirmations positives et nouvelles bonnes croyances qui annulent et remplacent ses croyances limitantes :

Annule et remplace

C'est la vérité	C'est du pipeau
Ça fonctionne toujours	Ça n'a pas marché
Je n'ai pas fait ce qu'il fallait au moment opportun et dans la situation adéquate	Je n'ai pas fait ce qu'il fallait
Je crois en la magie de la vie	Je ne crois pas au miracle
J'ai la puissance nécessaire	Je n'ai pas cette force
Je suis méritant(e)	Je ne le mérite pas

Traitement à distance dans le passé
* Dessiner et charger HZN, renforcer ce portail avec un CKR.
* Formuler l'intention et visualiser le visage du récepteur ou le sien.
* Se représenter la situation à traiter comme une diapositive fixe.
* Maintenir ses mains en forme de coupe afin de laisser agir le temps nécessaire.
* Remercier par une petite prière et se déconnecter du Reiki avec cette phrase par <u>*Exemple*</u> : *“je me déconnecte du Reiki, puisse la lumière t'accompagner sur ton chemin.”*

Une fois ce travail effectué, qui peut prendre plusieurs jours, voire plusieurs semaines, il peut être utile de travailler sur des événements à venir qui nous cause beaucoup de stress, de peur, d’anxiété. En effet, nous avons tous besoin d’être rassurés sur notre avenir, sur nos choix, nos situations professionnelles et personnelles. Lorsque nous nous inquiétons pour une opération de nos enfants ou le déroulement d’un procès, ou tout simplement prendre soin de soi en recevant de l’énergie à son réveil, cette technique est recommandée :

Traitement à distance pour l'avenir
* Dessiner HZN et renforcer avec un CKR.
* Émettre l'intention d'envoyer (pour quelqu’un ou pour soi-même) en le nommant trois fois
* Visualiser la situation sous forme de diapositive, avec si possible, une date (*exemple : au réveil demain matin*).
* Maintenir ses mains en forme de coupe afin de laisser agir le temps nécessaire.
* Remercier par une petite prière et se déconnecter du Reiki avec une phrase. <u>*Exemple*</u> : *“je me déconnecte du Reiki, puisse la lumière t'accompagner sur ton chemin.”*

La notion de temps est relative au chemin de vie et aux étapes indispensables pour comprendre le fonctionnement des subtilités énergétiques, de nos émotions profondes et aussi se laisser du temps pour intégrer chaque clé de guérison.

Bien évidemment il existe d’autres outils, mais si vous vous investissez sérieusement et pratiquez assidûment ces techniques, alors permettez-moi de vous féliciter et de vous témoigner tout mon respect et ma considération. Ces qualités d’être acquises lorsque nous travaillons sur nous tel que la bienveillance, le courage, l’honnêteté sont des qualités essentielles pour grandir spirituellement mais aussi pour perdurer et faire face aux difficultés du métier de thérapeute.

Je partage très rarement les épreuves de mon enfance, mais j’espère qu’à travers mon histoire vous serez rassuré(e)s et prendrez confiance sur les possibilités de devenir autonomes, responsables et équilibré(e)s dans votre vie.

Histoire : *J’ai grandi dans une famille dysfonctionnelle avec un grand père alcoolique qui frappait ma grand-mère et menaçait de la tuer, il me tapait dessus dès qu’il avait trop bu. Je suis donc un enfant battu. Je porte donc des mémoires violentes et le travail de thérapie s’applique au quotidien. Ma plus grande difficulté est de me libérer de ces schémas pour ne pas les reproduire. Jusqu’à présent, je ne me suis jamais battu dans la rue. Mais il existe encore des tentations que j’appelle : « ma part d’ Ombre ». J’ai grandi auprès d’une tante trisomique qui râlait souvent et nous faisait vivre des crises de colère et un père absent que j’ai retrouvé vers mes 14 ans qui a refusé de me reconnaître comme son fils. Ma mère est tombée malade à mes 16 ans et lorsqu’elle s’est retrouvée à l’hôpital, mon beau-père l’a quitté et changé les verrous de notre maison. Au décès de ma mère un mois après mes 18 ans, je me suis retrouvé pratiquement seul, sans domicile fixe et sans plus aucune volonté de vivre. Je suis tout à fait d’accord avec la philosophie de Nietzche qui affirme que « ce qui ne te tue pas te rend plus fort ! » Après une longe dépression, j’ai retrouvé du sens à ma vie. Le plus beau cadeau que j’ai reçu fut celui de la rencontre avec mes enseignants en Reiki et de la découverte des possibilités de guérison grâce aux outils de ce manuel. Je me suis donc plongé dans mon monde intérieur pour effectuer un long travail de pardon, de compréhension et de*

guérison par la remise en question. J’ai aussi reçu beaucoup d’aide de personnes bienveillantes et aimantes en acceptant de suivre une thérapie. Force est de constater que , quel que soit les difficultés que vous avez vécues, je vous souhaite de tout mon cœur de les transmuter afin qu’elle vous serve à mieux aider les personnes qui viennent vers vous pour les aider à aller mieux. Mais pas trop quand même car il faut être « un peu fêlé pour laisser passer la lumière ! En effet, cela ne m’empêche pas d’exercer en tant que thérapeute. Je remarque simplement que plus je guéri des traumatismes, plus je comprends les personnes en souffrance et plus j’attire à moi des schémas similaires. Exactement comme un miroir intelligent qui me montre le chemin parcouru. »

Ce qui n’empêche absolument pas de travailler en parallèle pour commencer à vous développer et vous faire connaître. Pour cela, vous pouvez envoyer du Reiki à un groupe de personnes, indépendamment de leur lieu de vie. C’est un outil formidable et j’ai beaucoup de joie à vous transmettre la possibilité de faire du bien à une multitude de personnes en même temps !

Traitement groupé à distance

* Écrire le nom des personnes, animaux, endroits à traiter les uns en dessous des autres de manière à pouvoir les recouvrir de la main.
* Au-dessus de tous les noms, dessiner un gros CKR à plat, et lire la liste en conscience et se les représenter visuellement.
* Tracer successivement des CKR et poser les mains au-dessus de la liste. Canaliser du Reiki pendant tout le temps de la séance. (Entre 45 minutes et une heure me semble correct)
* Sentir lorsque l'afflux de Reiki diminue afin de terminer le traitement.
* Remercier par une petite prière et se déconnecter du Reiki avec cette phrase par exemple : *“je me déconnecte du Reiki, puisse la lumière t'accompagner sur ton chemin.”*

Cet outil précieux permet de commencer à vous faire connaître à travers les réseaux sociaux comme Facebook.

Voici un exemple de texte que j’ai utilisé :

« Bonsoir à toutes et à tous !

Afin d'être au service de toutes les personnes nécessitant une aide, « j’offre » un soin énergétique REIKI collectif à distance le : (mettre date et heure) ……… en étant partout sur Terre, à votre domicile, confortablement installé(e)s sur votre canapé ou dans votre lit ! Pendant le soin, vous n’aurez pas besoin d’être connecté(e)s sur votre PC pour en recevoir les bienfaits. Tout se passera sur des plans énergétiques et pour nos chers guides de lumière, il n’y a ni temps, ni espace !

C'est un envoi d’énergie Reiki, c'est-à-dire : "une énergie sacrée de bien-être et de guérison chargée d'Amour " qui agit pour le meilleur et le plus juste tout simplement ! Vous pouvez placer une intention avec votre cœur, comme par exemple :

« Je souhaite me libérer de mes tensions, de mes blocages, de mes émotions négatives… » En effet, le Reiki travaille sur le corps physique, le corps émotionnel et le corps mental.
Je vous recommande fortement, pendant cette heure de soin, d'être à l'écoute de vos ressentis, de votre corps et de vos émotions, et d’accueillir ce qui se présente.

Pour vous inscrire, il suffit de mettre « PARTICIPE » à cet événement et de me préciser vos véritables nom et prénom, si vous utilisez un pseudonyme sur Facebook!

Enfin, pour les personnes qui le souhaitent, ces envois d'énergie sont en DON LIBRE, et vous avez la possibilité de faire un don en ligne sur « www.guidesspirituels.fr », si le cœur vous en dit!

Sur ma page Facebook, vous pourrez mettre vos commentaires, vos questions et vos ressentis après le soin!

Merci de partager cette possibilité, si vous connaissez des personnes nécessitant un soin, mais qui n'ont pas Facebook, il suffit

simplement d’obtenir leur accord et de m'envoyer leurs nom et prénom par Messenger ! »

Force est de constater que le « GRATUIT » plaît énormément et attire beaucoup de personnes (plus de 55 lors de cet évènement). Il constitue une belle opportunité de faire du bien à beaucoup de monde en même temps ! Cependant je déconseille de proposer ce soin pour gagner de l’argent.

Pour commencer à gagner sa vie avec les outils du Reiki 2, je vous invite à vous rendre au chapitre sur le développement commercial. Ce soin gratuit permet, par exemple, de venir en aide en attirant à vous des personnes qui se posent des questions sur leurs maladies….

La relation entre le corps, l'âme et l'esprit

La compréhension des messages du corps : "la maladie ...le mal a dit quoi ?" Ce texte est tiré du site : http://www.zenensoi.com

« Le ressentiment, les regrets, la haine, forment dans notre être une accumulation de nœuds, tout comme la petitesse, les envies, la jalousie. Nos peurs et nos sentiments négatifs forment des nœuds, des barrières, des kystes émotionnels... Ces nœuds, tout comme des détritus dans un ruisseau, forment des barrages, et empêchent la force de vie et le flux d'énergie de circuler harmonieusement. Cette stagnation d'énergie, comme des déchets au fond d'une poubelle, finissent par créer des maladies, le mal a dit…ce que nous ne disons pas.... Niveler ces nœuds par la sérénité, l'acceptation de ce qui est, l'oubli, le pardon, c'est laisser à nouveau circuler la vie, l'amour, et la laisser irriguer tout notre être.

"Tout m'est donné, et je redistribue tout ce qui m'est donné..." "Je vis sans peur, ni de la pauvreté, ni de la maladie" Cette affirmation, quand elle est dite avec confiance, irradie, propulse un merveilleux échange, tout le mystère de la charité y vibre et cette vibration empêche l'écoulement dans le néant. « Tout m'est donné, je donne tout…rien ne se perd ».

Voilà le grand mouvement dans lequel il faudrait s'incorporer, pour être serein et confiant.

Relation entre les émotions et les maladies

"Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime !"

Toutes les émotions que vous refoulez à l'intérieur de vous-même parce-que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas les verbaliser, peuvent se cristalliser dans différentes parties de votre corps.

Les émotions génèrent des symptômes physiques, par exemple LA PEUR, L'ANGOISSE donnent des palpitations cardiaques, vertiges,

sueurs, tremblements, mains moites.
* LA PANIQUE peut provoquer des diarrhées.
* LA COLÈRE retenue, ou LA RANCUNE : une crise de foie
* LA DIFFICULTÉ A TROUVER OU A PRENDRE SA PLACE peut provoquer des infections urinaires à répétition.
* QUELQUE CHOSE QU'ON NE VEUT PAS ENTENDRE OU QUAND ON NE VEUT PAS S'ÉCOUTER, des otites, douleurs d'oreilles.
* QUELQUE CHOSE QU'ON N'A PAS OSE DIRE, QU'ON A RAVALE, une angine, des maux de gorge.
* UN REFUS DE CÉDER, DE PLIER, D'OBÉIR OU DE SE SOUMETTRE, des problèmes de genoux.
* PEUR DE L'AVENIR, PEUR DU CHANGEMENT, PEUR DE MANQUER D'ARGENT, des douleurs lombaires.
* INTRANSIGEANCE, RIGIDITÉ, douleurs cervicales et nuque raide.
* CONFLIT AVEC L'AUTORITÉ, douleurs d'épaules.
* TOUT PRENDRE SUR SOI, également douleurs d'épaules, sensation d'un fardeau.
* SERRER LES DENTS POUR AFFRONTER QUELQU'UN OU UNE SITUATION SANS RIEN DIRE...douleurs dentaires, aphtes, abcès.
* PEUR DE L'AVENIR, DIFFICULTÉS A ALLER DE L'AVANT, OU BESOIN DE "LEVER LE PIED » : douleurs dans les jambes, les pieds, les chevilles.

Bien sûr, il ne faut pas généraliser, ça peut être tout simplement un problème mécanique, faux mouvement, coup de froid…mais si vous ne trouvez pas d'explications, essayez de réfléchir à ce qui se passe dans votre ressenti.

Au besoin, faites la thérapie par l'écriture, écrivez ce qui vous préoccupe, et brûlez ou déchirez. Ça permettra à l'émotion de s'évacuer. »

Pour développer vos connaissances et comprendre à quel point nous sommes responsables de nos maux, il me semble

indispensable de travailler avec le précieux « ***Dictionnaire des malaises et des maladies*** **de Jacques MARTEL ».**

« Présentation de l'éditeur : Voici le plus grand dictionnaire sur les causes des malaises et des maladies reliées aux pensées, aux sentiments et aux émotions. Il permet de prendre conscience de l'origine de nos malaises pour, grâce à la technique de l'intégration, permettre de changer nos attitudes et pensées, et désactiver la source du conflit. »

Je n'hésite pas à l'utiliser en séance, et à lire en soin l'explication, afin de vérifier si cela résonne en elle. En suggérant à la personne de faire le lien entre son comportement et sa maladie, vous l'invitez à comprendre les conséquences physiques de ses pensées, émotions ou actions.

A partir de ce moment-là, nous devenons des guides, des messagers, des conseillers, pour que la personne modifie son attitude face à la vie.

C'est pourquoi le praticien Reiki adopte une position de thérapeute, mais pas de guérisseur, et accompagne avec son cœur sur le chemin du mieux-être et du bien-être !

Le plus dur n'est pas de lire ce dictionnaire, mais de guider avec bienveillance pour que la personne arrive à se remettre en question et l'aider à prendre conscience qu'elle guérira par le changement intérieur de ses pensées, de ses émotions et de ses actions. Le Reiki est seulement un outil comme les autres thérapies, mais parfois seul un travail en profondeur permet de guérir certaines maladies physiques. Comme celle liées à un deuil non résolu par exemple.

Le travail de deuil est un processus qui implique de guérir par étapes et accepter une succession d'émotions :

« *Le deuil, c'est la détresse qui est liée à la perte de quelqu'un ou de quelque chose que l'on aime. On dit qu'on « est en deuil* », quand on

est confronté à une multitude d'émotions et de sensations difficiles et désagréables qui provoquent un grand bouleversement dans la vie.

Le deuil n'est pas forcément la mort de quelqu'un, mais peut-être la perte de quelqu'un ou de quelque chose : travail, rupture amoureuse, maladie par exemple. » (Source : http://www.apsytude.com/fr/mes-soucis/le-deuil-quand-labsence-fait-souffrir/)

Lorsque vous pratiquez le scan de l'aura au début de la séance, il est possible de ressentir des blocages au niveau du cœur, du plexus. Des organes comme le foie et la rate peuvent être saturés et l'accompagnement par la parole permet de proposer un travail de guérison suite à la perte d'un proche.

Protocole de deuil

Protocole de deuil a adapter à chaque personne selon votre intuition*

Exemple de questions à poser :
* De quand date le décès ?
* Avez-vous toujours des affaires lui appartenant ?
* Etiez-vous en bons termes ?
* Sentez-vous sa présence quand vous pensez à lui /elle ?
* Que ressentez-vous lorsque vous pensez à lui /elle ?

Les étapes du deuil

Etape 1 : Le refus d'y croire

Question :

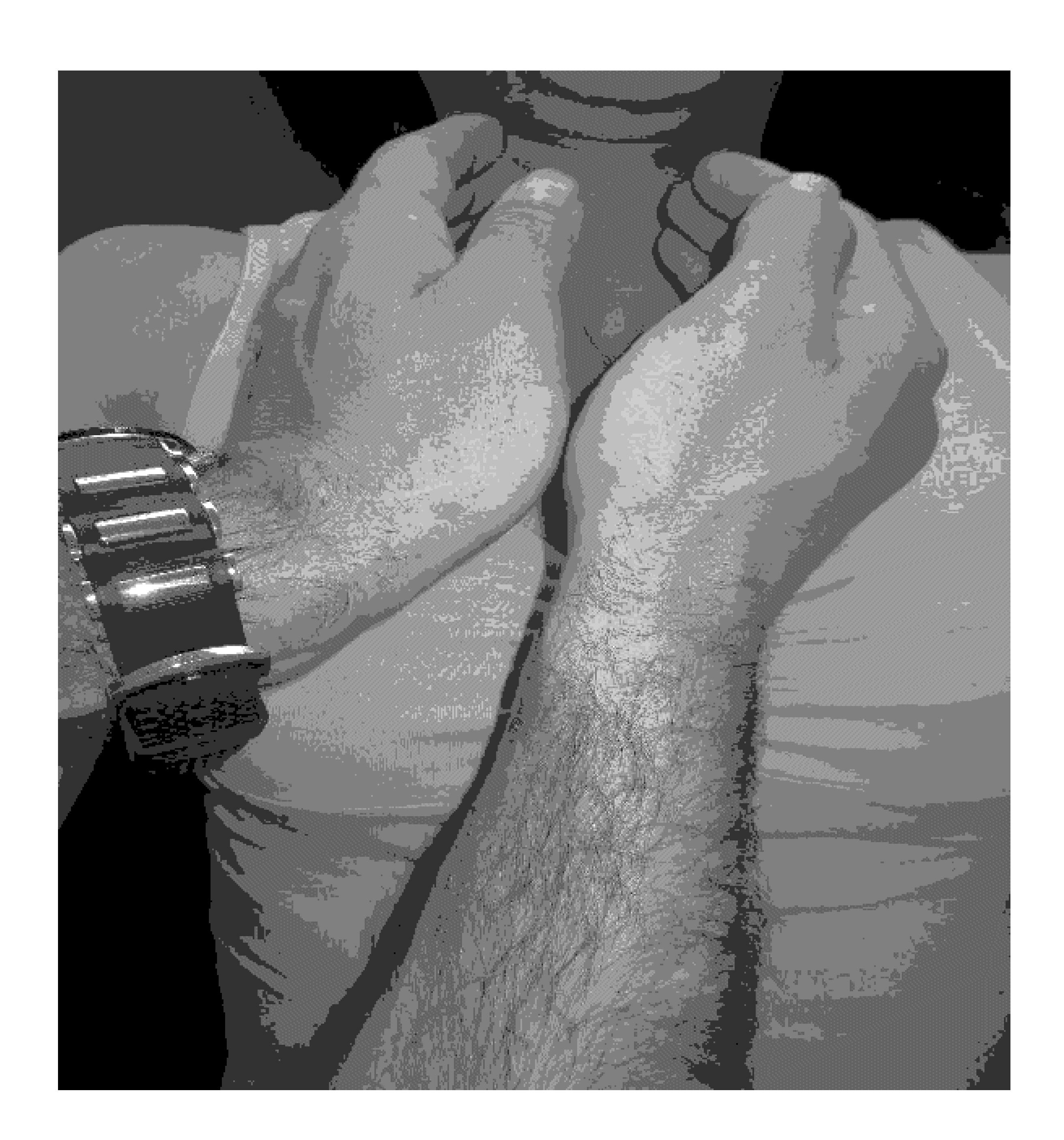
* Avez-vous reçu le faire-part d'enterrement ?
* Êtes-vous allé(e) à l'enterrement ?
* Avez-vous vu le corps dans le cercueil ?

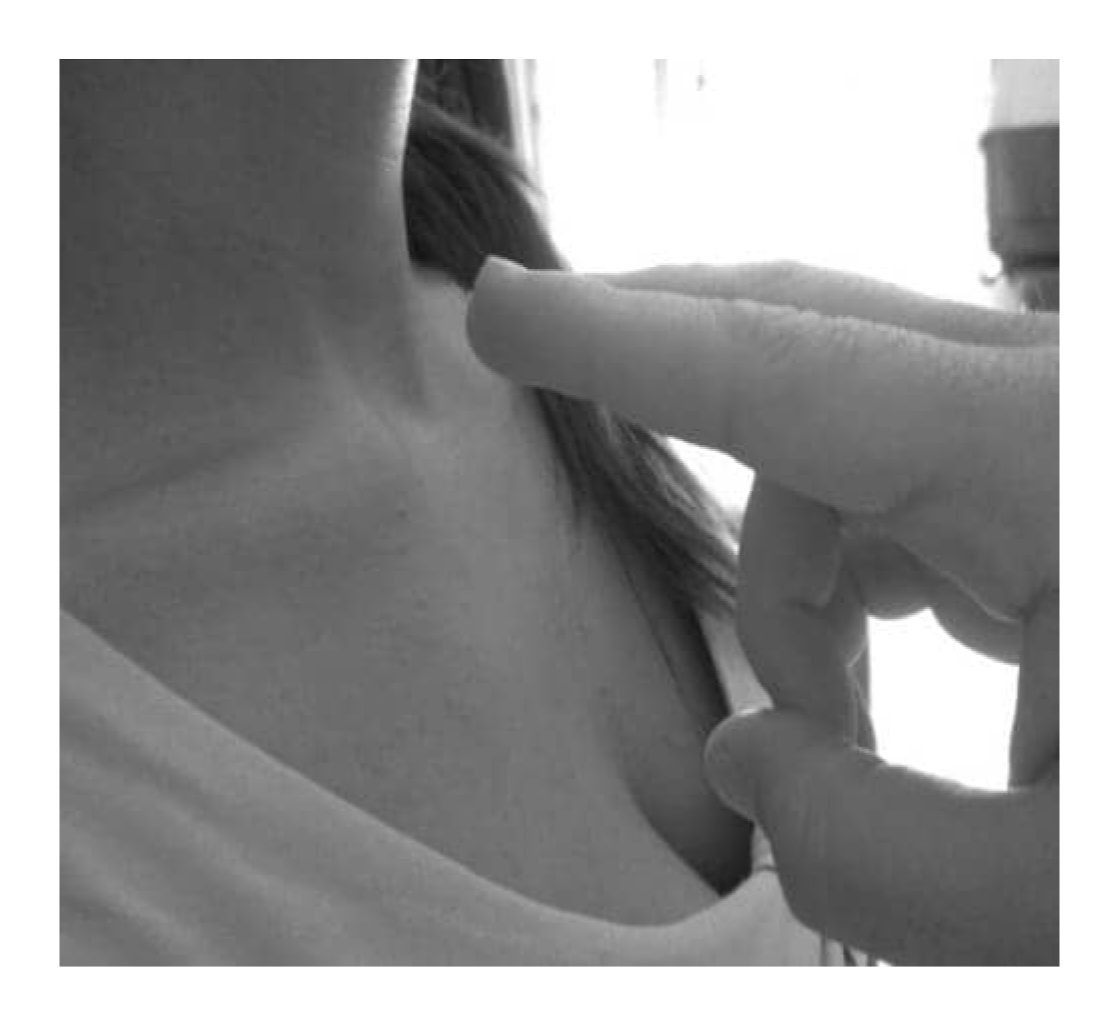
Si le client n'a rien fait : l'accompagner à travers une méditation (Symbolique de l'enterrement par la visualisation.)

* La Messe : comment s'est-elle déroulée ?

Pendant que votre client s'exprime, placez les mains sur le chakra gorge .

Symbole SHK (apaisement + émotionnel (cœur))





Etape 2 : l'expression des sentiments

Après l'écoute empathique, vous avez sûrement cerné les émotions bloquées et responsables de difficulté au quotidien. L'objectif des positions suivantes est : la libération de ces émotions.

Comment les organes du corps sont-ils liés aux émotions ?

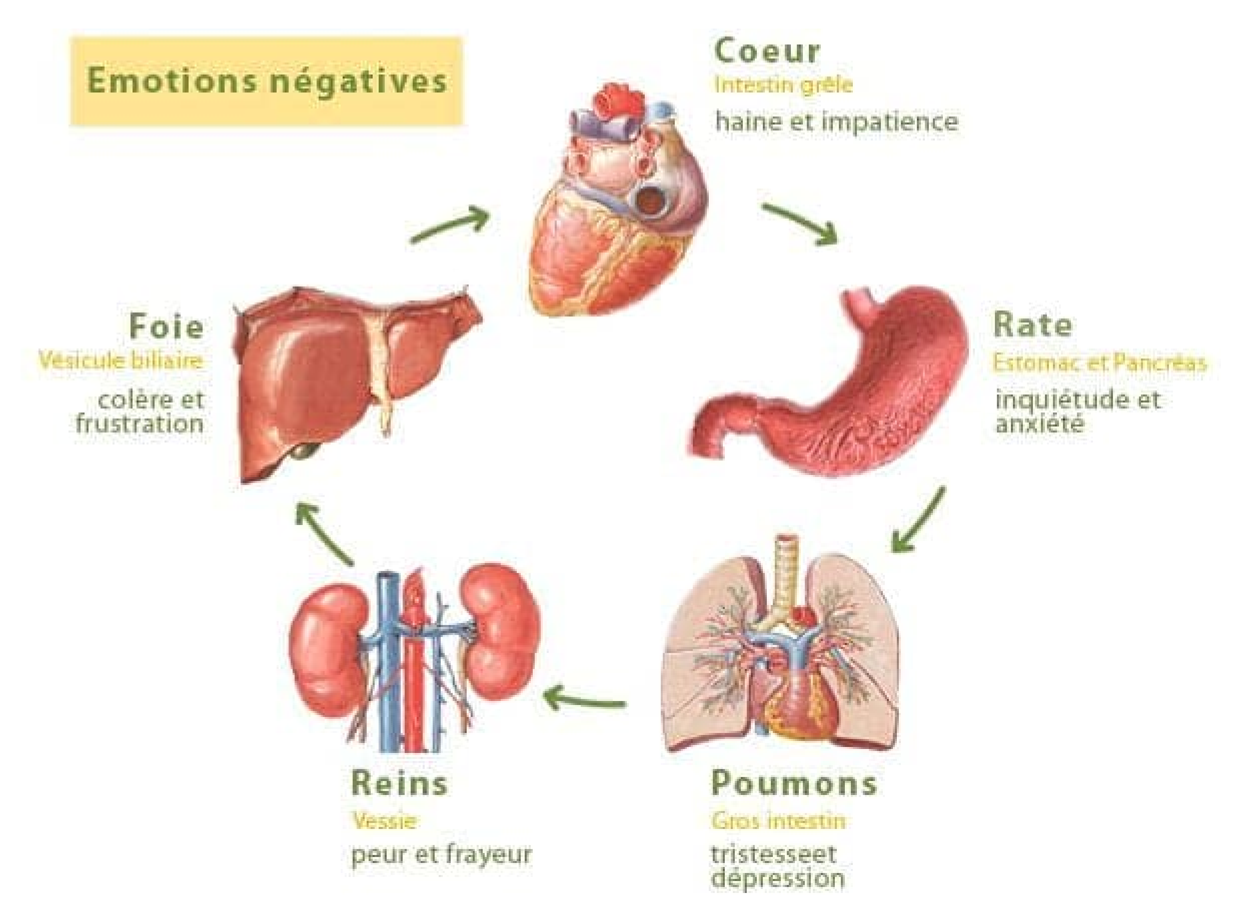
Il est bon de garder ses émotions sous contrôle pour profiter d'une bonne santé, car nos organes intérieurs peuvent aussi être affectés par nos états émotionnels. Vous êtes-vous déjà demandé comment les émotions influent sur les organes de votre corps ?

Selon la médecine chinoise traditionnelle, notre corps répond à chaque stimulation, intérieure ou extérieure, qui génère une tempête de réactions.

Notre organisme n'est pas uniquement conçu pour métaboliser les fonctions basiques de transformation des aliments en énergie pour notre survie.

Il transforme aussi toutes les stimulations et génère une réponse positive ou négative, qui affecte tous les organes dont il est composé.

En plus des stimulations physiques qu'il reçoit à travers les sens, se trouvent les émotions ou les sentiments, qui même s'ils semblent ne rien affecter physiquement, entraînent des réactions qui stimulent ou inhibent certains organes de notre corps.



C'est un processus sain, mais quand les émotions sont graves, négatives et prolongées, elles peuvent nuire aux organes et les rendre encore plus vulnérables face à des maladies.

Les organes et les émotions qui les affectent

(Source : https://www.pinterest.fr/pin/566749934349003186/)

Comment les organes du corps sont-ils liés aux émotions ?

Le processus de détérioration de n'importe quel organe a un lien direct avec les émotions et les sentiments que nous expérimentons.

Si vous tenez compte du fait que lorsqu'un organe est affecté, il déséquilibre tout notre corps, il est important de connaître la cause émotionnelle qui l'affecte, pour lui permettre de guérir. Cela implique de changer l'état de nos émotions et de les transformer en pensées positives.

Je vous cite intégralement l'article trouvé sur http://guidancesetsoinsenergetiques.e-monsite.com/blog/sur-nos-maux/comment-les-organes-du-corps-sont-ils-lies-aux-emotions.html

« Voici comment les organes du corps sont liés aux émotions :

1. Cœur et intestin grêle : la joie

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la joie est l'émotion qui est liée à deux organes. En accord avec les processus du corps, le cœur régule le sang et contrôle les vaisseaux sanguins. L'intestin grêle, lui, est chargé d'absorber les nutriments et les minéraux des aliments.

Même si une émotion saine comme la joie stimule le fonctionnement de ces organes, les excès qui en proviennent peuvent entraîner les phénomènes suivants : Nervosité, Tachycardie, Insomnie, Manque de concentration.

Les personnes qui ont ces organes affectés sont souvent des personnes sensibles, extraverties et bavardes, qui ont des émotions

débordantes et une émotivité accrue.
Prendre soin de son euphorie, de son agitation, de son excitation ou de son excès d'émotivité aidera au bon fonctionnement de ces organes, essentiels pour notre corps.

2. Le foie et la vésicule biliaire : la colère

La colère, comme toutes les émotions dérivées, est associée à ces organes.
Le foie est chargé de stocker le sang et de réguler la circulation de l'énergie vitale. La vésicule biliaire, quant à elle, accumule et sécrète la bile.
Si vous avez des problèmes avec ces organes, peut-être que vous êtes une personne très dynamique, mais excessivement préoccupée et qui peut même réagir avec agressivité.
En plus de la colère, vous devrez faire attention aux sentiments de frustration et d'indignation.
Il faut savoir qu'un foie qui fonctionne normalement produit une énergie génératrice et libératrice.

3. La rate et l'estomac : l'obsession

Ces organes sont liés à l'obsession, à la nostalgie et à la réflexion.
Alors que l'estomac transforme les aliments, la rate, qui fait partie du système lymphatique, lutte contre les infections et maintient l'équilibre des liquides dans le corps.
Celles ou ceux qui souffrent de maladies en lien avec ces organes sont des personnes tranquilles et calmes mais qui ont des difficultés à prendre des décisions.
L'équilibre de l'énergie entre les deux organes favorise la compassion et l'empathie.

4. Le poumon et le gros intestin : la tristesse

Ces organes sont liés à la mélancolie, à la tristesse et à l'affliction.
Les poumons régulent la respiration et l'intestin s'occupe de la digestion, de l'absorption des nutriments et de l'immunité de l'organisme.

Si vous avez des problèmes avec ces organes, peut-être que vous êtes une personne indépendante et très rationnelle, mais vous avez tendance à vous renfermer dans votre propre monde intérieur.
Des symptômes physiques peuvent apparaître, tels que le manque d'appétit, l'oppression dans la poitrine ou le dégoût.

5. Les reins et la vessie : la peur
Les reins sont associés à la peur et à l'angoisse. Ces organes se chargent de l'évacuation des déchets dans le sang, alors que la vessie stocke l'urine et contrôle l'excrétion. Certaines personnes, qui présentent une douleur lombaire, une fragilité et d'autres symptômes, peuvent passer par des situations d'incertitude. Maintenir l'équilibre de l'énergie rénale permet de développer la confiance en ses capacités propres.

Maintenant que vous connaissez les émotions qui affectent les organes du corps, vous pouvez travailler pour les transformer en pensées positives et favoriser la guérison de votre organisme. »
(Source :http://www.sain-et-naturel.com/organes-sont-lies-aux-emotions.hml)

Faire la différence entre émotion et sentiment :

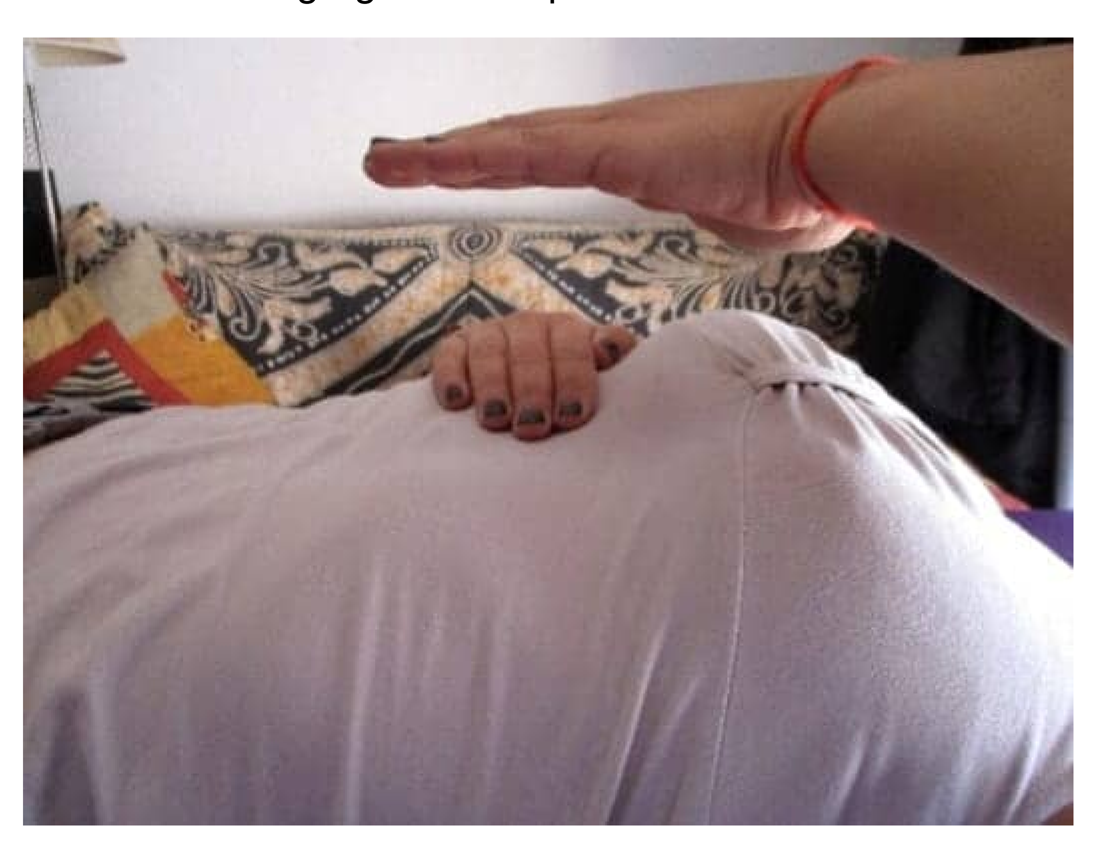
Emotion : s'identifie par sa spontanéité, sa durée relativement courte et par un faible ancrage en soi : ce que je ressens à un instant T.

Sentiment : Ancré, il est plus profond et peut se développer de jour en jour. Il ne s'estompe pas au bout de quelques minutes. Je peux l'alimenter avec mes réflexions et peux lui donner de l'ampleur.

Objectif du thérapeute : Amener le client à s'exprimer pour mieux « évacuer » ce qui est accumulé à l'intérieur du corps.

Exemple : La personne ressent de la haine : question à poser : cette haine est-elle tournée envers elle-même ou le défunt ?

Suggestion : « Et si vous libériez le poison maintenant ? Travail sur le corps émotionnel à environ 20 cm du corps physique. (Main sur le cœur, puis plexus et visualisation de la personne et dites-lui : » sentez-vous libre de lui exprimer ce que vous n'avez pas pu lui dire » + main sur la gorge et SHK plus CKR? »





Comment vous sentez-vous ?

L'étape suivante va consister à Pardonner avec le cœur ! (L'échange avec le défunt est plus que recommandé !)

Histoire : *lors d'une formation aux guides, une stagiaire n'arrivait pas à accueillir l'énergie d'amour lors de la méditation de connexion avec l'équipe céleste. Elle sursauta et sortit sur le balcon. J'ai reçu l'information par les guides (clairaudience) qu'elle avait été abusée par son père quand elle était petite. Face à ces difficultés je lui proposai un rendez-vous en soin individuel. Durant cette séance, ses parents se présentèrent à moi (clairvoyance) et je lui décrivis précisément leur caractère, leur façon de s'habiller est le lieu des abus de son père. Ils sont venus me rendre visite pour demander pardon à leur fille. Sa mère le savait mais à choisit de garder le secret par peur des représailles de son mari. La personne en soin a acceptée de leur pardonner et ce fut un moment de libération*

intense, sa douleur fut transcendée, et je sentis ses parents partir vers la lumière, débarrassés de leur fardeau.

Cette histoire nous montre à quel point il existe une vie après la mort. Elle aide à comprendre pourquoi certains défunts peuvent rester bloqués sur différents plans de l'astral* et comment les thérapeutes peuvent aider en servant de relais messager.

Mains sur le corps émotionnel position reiki cœur + gorge + symbole d'apaisement SHK

« Le pardon est un geste de roi ou de reine,

Pardonner, ce n'est pas oublier l'offense ou l'abandon,

Ce n'est pas excuser l'autre,

Ce n'est pas nier ses émotions, ses sentiments,

Ce n'est pas se faire violence ou trahir,

Ce n'est pas nécessairement se réconcilier avec l'autre,

Pardonner : c'est d'abord se libérer du désir de vengeance ou de ressentiment,

C'est reconnaître à l'offenseur la capacité de grandir,

C'est admettre la joie des pardons que l'on a reçu d'autrui,

C'est soulager l'autre de sa dette et lui vouloir du bien».

(Source : Extraits d'*Aimer, perdre et grandir* de JEAN MONBOURQUETTE **23 mai 2013** Éditions Novalis **.)**

Histoire : Après la maladie difficilement supportable et le décès de ma mère en 2002 et une longue période de dépression, j'ai trouvé la force de faire le travail de deuil par moi-même et put la pardonner d'être partie si tôt grâce à ce livre. C'est pourquoi je vous le partage aujourd'hui, car j'ai suivi toutes les étapes en autodidacte et quelques années après, en 2009, ma mère est venue me rendre visite afin que je puisse la libérer et permettre à son âme de rejoindre la lumière.

« Se pardonner »

Si tu te pardonnes, tu te transformes alors en roi ou en reine.

Me pardonner : répéter à haute voix et en conscience à l'écoute de ces mots :

Je voudrais me pardonner d'être fragile, d'être imprudent(e) en amour, de penser que je me suis trompé(e), d'être trop vulnérable, de ne pas assez prévoir, de faire des rêves impossibles, de me retrouver seul(e) et frustré(e), de vouloir aimer encore, je voudrais me pardonner d'être simplement humain(e).





« Lui pardonner »

Main sur : **cœur – gorge - foie**

Pardonne-lui d'être parti(e) trop tôt, d'être parti(e) à l'improviste sans avoir dit adieu, d'être parti(e) sans avoir déclaré son amour, sans avoir accompli ses promesses, d'être parti(e) avec une partie de ta vie, d'être parti(e) avec tes rêves d'avenir.

Deux mains sur le foie pour couvrir l'organe :

J'accepte en conscience d'accorder mon pardon à moi-même et à mon proche « Nom et Prénom de la personne »

« Refuser de souffrir est un choix »

Travail sur la colère :

Attention : la colère est détournée et c’est l’entourage qui essuie les reproches. Exemple : l’ambulance n’est pas arrivée à temps, le docteur n’a pas prescrit le bon médicament.

La pleine prise de conscience est progressive.

<u>Obstacle physique :</u> L’organisme met du temps avant de digérer tout l’impact de la nouvelle = barrière psychologique énergétique.

<u>Objectif :</u> Amener la prise de conscience pour évacuer l’énergie de colère, on travaille sur le plexus dans l’émotionnel et sur le foie en physique.

<u>A quoi sert d’être en colère :</u>

La colère libère en moi le trop-plein d’énergie contenu et m’aide à imposer mon message.

Elle me permet de m’exprimer même en présence d’opposition forte (obstacle).

<u>Etape : affronter la colère</u>

Prendre conscience de la colère éprouvée

Décider d’exprimer (demander à la personne de visualiser le défunt face à elle et lui dire : « Quels mots vous viennent naturellement ? »)

=> vider son sac, exprimer ses émotions sans crainte du jugement de l’autre, en étant convaincu(e) que la personne peut tout entendre et tout accepter.

Poser des questions jusqu’à obtenir le soulagement et vérifier la réaction du défunt. (Acceptation / Refoulement / Explosion)

Analyser la réaction puis agir :

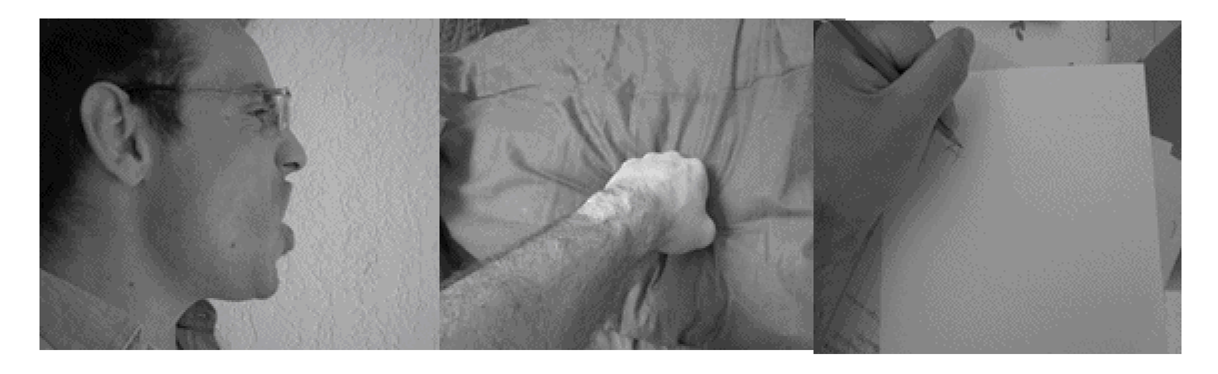
Positions des mains à adapter selon la réaction :

* Pleurs = tristesse = mains poumons
* Se ferme = symbole renforcement à la gorge et au plexus et refaire

la boucle
* Explosion = laisser le corps évacuer les pressions
* Il est possible que ce soit difficile pour une personne d'extérioriser ce sentiment, surtout avec une personne qu'elle ne connait pas bien**.**

Pour cela, il serait utile de lui exprimer cette sagesse de CARL JUNG : **« tout ce à quoi l'on résiste persiste et tout ce que l'on embrasse s'efface »**

Vous pouvez l'inviter à faire le travail par elle-même :
* Crier dans la nature
* Conseiller de prendre un coussin et de taper dessus.
* Ecrire une lettre où l'on couche tous ses sentiments et la brûler avec une petite prière.



Réalisation des tâches attachées au deuil :

Achever ce que l'on avait comme projet ou créer des dialogues comme un Adieu et des conseils ; des témoignages d'Amour.

Ex : amener la personne à exprimer ses émotions, ses sentiments, et la guider. (Tracer des symboles si besoin)

Stimuler son imagination pour finir le projet, le dialogue.

Inviter à accomplir les derniers devoirs funéraires : disperser les cendres par exemple (*demander au défunt ce qu'il souhaite !)*

Ranger et se séparer progressivement des traces de la personne disparue : Décrocher ses photos pour les mettre dans un album, vendre ou donner des objets qui lui ont appartenu…Ces actions permettent d’achever le processus de guérison.

Lorsque la personne se détache des biens matériels et se tourne vers son cœur avec légèreté en pensant au proche disparu, alors on peut considérer que le deuil est achevé.

Enfin, l’étape finale consiste à offrir du Reiki au défunt, qui était peut-être resté accroché à la personne, de le guider vers les plans de lumière, c’est ce que l’on appelle « un passage d’âme ». Il devrait être facile à réaliser à la fin de ce protocole, en accord avec les deux parties.

Si vous désirez expérimenter un « passage d’âme » pour un de vos proches, rendez-vous sur Youtube en tapant Clothaire GUERIN. J’ai proposé la méditation « **comment aider un proche à rejoindre la lumière ?** » pour réunir les divergences d’opinion. En effet, les croyances divisent et les valeurs rassemblent. Cet outil spirituel, accessible à tout le monde, sans orientation religieuse, sans utiliser du Reiki, permet de vérifier par soi-même et de collaborer avec des Archanges pour libérer une personne connue à rejoindre les plans de Lumière.

Nous avons donc un outil précieux qui permet de venir en aide et d’utiliser des techniques d’accompagnement par la parole : le deuil.

J’ai affiné cet outil à travers mon expérience de vie : la plupart des membres de ma famille maternelle sont partis rejoindre les cieux avant mes 30 ans.

Et c’est lors de ces séances que la pratique de la médiumnité* pour transmettre les messages des défunts est une aide précieuse et complémentaire.

Histoire : Quelques mois après mon initiation reiki en 2006, des défunts ont commencé à se présenter de façon bienveillante et respectueuse et j'ai commencé à transmettre leurs messages naturellement.

Une séance marquante fut celle avec Zoltan, qui avait perdu sa grand-mère d'origine algérienne et je l'entendais me parler fort (clairaudience) en arabe, mais j'étais incapable de prononcer un mot dans cette langue !

Alors je lui ai décrit sa grand-mère, son lieu de vie et à la fin de ce beau partage, alors que les larmes coulaient de son visage, j'ai entendu et prononcé le mot « choukrane *» sans connaître sa signification. Cela veut dire « MERCI » en arabe, et à ce moment-là, j'ai compris que cela faisait partie de ma mission de vie, en canalisant à travers le Reiki les messages des défunts, j'étais au service des personnes en souffrance, un relais-messager entre le ciel et la terre*

La médiumnité en soins

Mise en garde :

Développer ses capacités médiumniques et entrer en contact avec des entités invisibles peut être dangereux, voire destructeur, si on se lance trop précipitamment ou sans pratiquer le discernement :

Pensée du vendredi 21 septembre 2018
La Médiumnité - précautions à prendre

« On rencontre certaines personnes très sensibles, très médiumniques, qui sont dans des états déplorables parce qu'elles n'ont aucun moyen de se défendre contre les entités astrales. C'est bien d'être sensible au monde invisible, mais à condition d'avoir d'abord exercé son discernement et sa volonté. Pour entrer en contact avec le monde invisible, on doit d'une façon ou d'une autre s'abandonner à l'influence des esprits. Or tous les esprits ne sont pas favorablement disposés à l'égard des humains. Certains parmi eux, voyant des créatures sans défense, ne cherchent qu'à les égarer, à se servir d'elles et à prendre leurs forces. Et après quelques temps, ces malheureuses sont complètement épuisées et désaxées. Il ne suffit pas d'être attiré par les sciences occultes. Un véritable Maître vous dira d'attendre, de vous préparer, et le jour où il verra que vous vous êtes suffisamment purifié et renforcé, c'est lui-même qui fera tomber le voile, et alors tout ce que vous vouliez connaître vous sera découvert ».

Cette explication du maître Omraam Mikhaël Aïvanhov montre bien à quel point la prudence est importante dans ce monde de l'invisible. Si vous souhaitez comprendre comment les entités malveillantes peuvent profiter de notre naïveté, je vous conseille un livre d'Allan KARDEC : ***Le livre des esprits : Contenant les***

***principes de la doctrine spirite sur l'immortalité de l'âme, la nature des esprits et leurs rapports avec les ... la vie future et l'avenir de l'humanité** Poche – 22 mars 2005*.

J'ai beaucoup appris avec mes enseignants, pendant des années de pratique individuelle et j'ai surtout fait beaucoup d'erreurs qui m'ont appris le discernement* ! Bien que je communique régulièrement avec mes guides, ils m'ont laissé vivre des expériences difficiles pour mieux comprendre et intégrer des clés de compréhension que je transmets lors des formations.

Je ne suis pas un spécialiste de ce domaine, je me suis formé avec Serge Boutboul pour débutants et avancés. Plus d'infos sur : http://sergeboutboul.com/

Grâce à votre investissement, à votre degré de motivation et à votre pratique, vous avez accordé votre confiance dans votre capacité à utiliser la puissance des symboles. Vous avez donc nourri votre confiance en vous et votre expérience solide permet petit à petit d'accompagner des personnes sur le chemin du mieux-être !

La clairsentience* est un des meilleurs outils pour vérifier l'efficacité des symboles et vérifier les résultats.

Lors des soins, je vous invite à écouter votre intuition, afin de vous laisser guider pour le meilleur et le plus juste.

Maintenant que vous avez des outils puissants, sentez-vous libre de les utiliser pour proposer le nettoyage de lieux par exemple, ou encore expérimenter le travail à distance avec l'accord du client….

A présent, vous avez besoin de définir vos spécialités et d'affiner vos compétences, vos services pour pouvoir créer une carte de visite et commencer à vous projeter de manière concrète dans votre nouvelle activité.

Selon votre expérience, vos envies et vos facilités, un choix s'offre à vous :

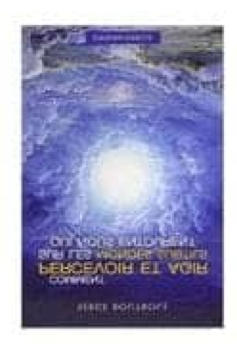
* Thérapeute en soins énergétiques
* Soins pour animaux
* Accompagnement pour le deuil
* Nettoyage de lieux

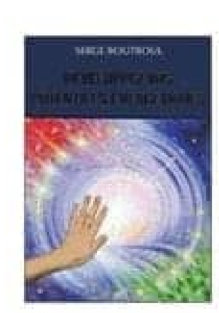
Avec les protocoles ci-dessus, utiliser le Reiki est une excellente méthode.

Cependant, il serait utopique et naïf de croire que le Reiki peut tout faire. Comme toute pratique énergétique, il possède ses limites.

Par exemple, le Reiki ne permet pas un dégagement de défunt parasite et malveillant qui s'accroche à une personne, ou une libération de résidus émotionnels, ou encore d'extraire des pieux* ou de flèches* que l'on trouve sur le corps astral.






C'est pour cela que je vous recommande vivement les formations avec Serge Boutboul, qui vous accueille avec son cœur, à la fontaine-sous-Jouy en Normandie. Pour développer ses capacités énergétiques et subtiles, voici ses trois livres et ses deux jeux de cartes. En effet, je le considère comme un enseignant de qualité, qui propose des techniques précises, efficaces et accessibles. Je ne les livrerai pas dans ce manuel afin de ne pas plagier son travail.

Serge Boutboul fut élève et ami de Raymond Réant, un des plus célèbres clairvoyants français. Il enseigne et diffuse les techniques

d'éveil psychique et spirituel depuis 1995 par le biais de cours, séminaires, conférences, qui ont su sensibiliser un vaste public.

Chacun d'entre nous peut ouvrir, éveiller et affiner ses facultés psychiques et spirituelles, pour accéder à des mondes au-delà de la réalité ordinaire : Intuition, vision de l'aura, clairvoyance, télépathie, magnétisme, clairaudience, médiumnité, voyage astral, protections psychiques…

L'auteur indique les moyens pour progresser, et les erreurs à éviter pour avancer de manière authentique.

Pour exercer le métier de thérapeute, vous avez entre vos mains de puissants outils, qui permettent le nettoyage des blessures intérieures. L'aide aux autres se fera donc plus naturellement et facilement.

Je suis convaincu que l'ascension spirituelle est un chemin. Il est parsemé d'obstacles de difficultés et d'épreuves afin d'évoluer. L'élévation des plans vibratoires consiste à nettoyer en profondeur les blessures de notre enfant intérieur pour qu'il soit solide, équilibré et rayonnant de joie ! Le chemin de guérison peut aussi passer par le renforcement de notre ego pour avoir suffisamment confiance en soi et en ses capacités pour ensuite lâcher progressivement cet obstacle à la maturité spirituelle. Ce qui est primordial c'est se mettre au service du Divin en réalisant ce que le ciel nous demande, prendre en compte que nous ne sommes qu'un outil, qu'un instrument au service de quelque chose de plus grand. Le chef d'orchestre doit être notre cœur : nos sentiments d'amour, de gratitude, de pardon et de tolérance. (AGPT et ça fait du bien !)

Les autres possibilités de soins énergétiques :

Le niveau 2 permet l'accès à des symboles, ainsi qu'un autre type d'énergie, que je trouve plus élevé vibratoirement, et qui agit encore plus en profondeur : c'est le Reiki « Karuna ».

Histoire : la dépression de Nicolas, remis sur pied en seulement 2 séances.

Un jour, un client d'apparence solide et forte me consulta car il subissait une profonde dépression. Dès la première minute, il me confia : « vous êtes mon dernier espoir. »

Je lui répondis : « je vais juste servir de relais d'énergie pour que vous puissiez être libéré de toutes ces émotions lourdes qui vous encombrent et qui vous empêchent de reprendre votre vie en main.»

En commençant à tracer les symboles Karuna je sentis un dégagement progressif et puissant de ses poids émotionnels et il me confia qu'il se sentit bien mieux dès la première séance. À la deuxième séance, en travaillant avec mes guides pour lui transmettre les messages d'espoir quant à sa situation, il se réjouit en s'exprimant ainsi : « j'ai l'impression qu'on a fait un reset de tous mes problèmes du passé ! »

C'est le plus beau des cadeaux pour un thérapeute : Recevoir une personne « au fond du trou « » et la sentir se transformer, la voir sourire et surmonter sa dépression par l'intermédiaire des soins énergétiques !

Le Karuna ki à ouvert les portes de ma conscience aux mémoires de vies antérieures. En effet , il existe des symboles permettant de travailler et de guérir des mémoires liées à nos expériences de d'autres vies. C'est pourquoi le Reiki Karuna ki est un outil puissant qui peut aider les personnes ouvertes aux croyances spirituelles comme la réincarnation . Après quelques

années de pratique , j’ai mis au point une méditation facile et accessible à tous pour permettre d’explorer ses mémoires de vies antérieures.

Le Reiki Karuna® (article internet de Reiki-toulouse)

« Jusqu'au début des années 90, nous ne connaissions qu'un seul système de Reiki, "méthode de guérison par l’énergie" – le **Reiki Usui** – tel que nous l'avaient transmis **Mikao Usui**, le **Dr Hayashi** et **Mme Takata**. Mais voilà que vers la fin de l'année 1990, deux Maîtres Reiki américains, **Marcy Miller** et **Kathleen Milner,** par un concours de circonstances plutôt inhabituel, "reçoivent" trois symboles.

Cet événement apporte une nouvelle ouverture dans le monde du Reiki.

Peu de temps après, d'autres personnes aux USA sont "touchées" par ce même phénomène, et très rapidement, cinq autres symboles sanscrits sont reçus dans des circonstances similaires. Ces huit symboles commencent alors à circuler dans l'univers du Reiki. **Au fur et à mesure que les gens les reçoivent en initiation, ils s'aperçoivent de leur potentiel de guérison, de l'intensité de l'énergie de ces symboles et des transformations qui ont lieu dans leur propre vie.**

Le système **Reiki « Karuna** » a été mis en place en 1995 par **William L. Rand**, Maître Reiki Usui, exerçant aux Etats Unis. Ayant découvert que ces symboles sanscrits étaient très puissants et aidaient à retrouver l’enracinement à la terre, il a su combiner intuition et méditation, avec un travail de synthèse de différentes méthodes traditionnelles (tibétaine, autres cultures,) pour mettre en place un nouveau système de guérison Reiki.

Dans une méditation, William "entend" le mot « **Karuna ».** Il ne connaît pas ce mot, mais quand il découvre que c'est un mot « sanscrit », qui signifie **Compassion**, il sait qu'il a trouvé exactement le nom que ce nouveau système de Reiki devait porter.

« Karuna » est un mot employé dans l'hindouisme, le bouddhisme et le zen. Il est utilisé pour décrire toute initiative, visant à amoindrir la souffrance des autres et **signifie "action de compassion".** Il **désigne l'action de guérir et de répandre la compassion de l'Univers sur toute la création.**

Développer le « Karuna » en soi-même, est hautement bénéfique : on devient plus réceptif et ouvert aux énergies curatives. En aidant les autres, on s'aide soi-même ; en s'aidant soi-même, on aide les autres.

William L. Rand a ainsi développé un nouveau cadre de formation et d'initiation, complémentaire au Reiki de Mikao Usui, pour lequel il a déposé un label : le **Reiki Karuna®.** Le **Reiki « Karuna® »** ne peut être enseigné que par des maîtres agréés de **Reiki « Karuna® »** qui se doivent de respecter une charte éthique et pédagogique, spécifique, fixée par le « ICRT » (International Center For Reiki Training), dont William Lee Rand est lui-même le Président. La marque déposée qu'il a obtenue n'est pas sur l'énergie - on ne peut pas posséder l'énergie ! Elle n'est pas sur les symboles non plus – les symboles appartiennent à tout le monde ! Elle concerne le système en lui-même et le nom : le Reiki « Karuna® », le protocole d'initiation et le Manuel. Si quelqu'un souhaite utiliser ces symboles d'une façon différente, il est parfaitement libre ; mais, dans ce cas-là, il ne pourra pas utiliser le nom de Reiki « Karuna® ».

Le Reiki « Karuna Ki »

Le Reiki « Karuna Ki » est similaire au **Reiki « Karuna® »,** mais il est **libre d'enregistrement**. Les Maîtres de Reiki qui le pratiquent sont des Maîtres indépendants. Leurs élèves n'ont pas besoin de s'enregistrer auprès d'une fédération pour pratiquer le **Reiki « Karuna Ki »**, ni pour l'enseigner.

Choisir l'une ou l'autre de ces formations est un choix personnel.

Reiki Usui : Energie de l'Eveil Reiki Karuna : Energie de l'Elévation

En regardant les effets des symboles « Karuna », nous réalisons qu'ils ont une connexion directe avec les cinq idéaux du Reiki de Mikao Usui : se débarrasser de la préoccupation, de la colère et de la haine, être un co-créateur de plus en plus conscient, être honnête avec les autres et spécialement avec soi-même, comprendre le sens de la vie dans son grand dessein. Ces cinq idéaux s'opposent à nos schémas inconscients, et la majorité d'entre nous a des difficultés à vivre les idéaux pleinement, et en permanence.

L'énergie du « Karuna » est une énergie plus forte, plus enveloppante que celle du Reiki Usui. Les sensations qui y sont liées sont particulières. Son énergie travaille aux niveaux émotionnels et spirituels, et aident également à rester enraciné(e)s.

Il permet de travailler en profondeur sur :

* **Les mémoires cellulaires et les mémoires karmiques.**
* **Les relations avec les autres.**
* **L'ancrage.**
* **La clarté d'esprit pour améliorer création, et communication.**
* **La réalisation des projets.**
* **L'élimination des influences nocives entravant la liberté d'action.**
* **La guérison de la partie sombre de soi-même**
* **La sérénité et la paix intérieure.**

Programme :

Le Reiki « Karuna Ki », comme le Reiki « Karuna® », comprend 2 niveaux :

Praticien, avec 8 symboles ayant chacun une vibration et une action spécifique. L'initiation complète se fait sur 2 jours.

Le premier symbole prépare le client à une guérison profonde et est utile pour le travail sur le passé. Il aide à libérer le karma et les

problèmes installés très profondément, au niveau cellulaire.

Le deuxième symbole guérit en profondeur, en brisant les schémas mentaux que nous utilisons, de façon inconsciente pour nous isoler de la vérité. Il guérit notre partie sombre.

Le troisième symbole emplit la personne d'amour et rétablit l'équilibre.

Le quatrième symbole termine le traitement en « ré-amenant » le client, vers son corps et en le « ré-enracinant ».

Les 4 autres symboles de « Karuna » Praticien vibrent à une fréquence plus haute.

Ils nous aident à nous connecter directement à notre Moi supérieur et à travailler plus en profondeur. Ils ont également des utilisations spécifiques, qui sont enseignées durant la formation. » (http://www.reiki-toulouse.net/archives/2013/11/11/28408436.html))

Enfin, il existe une multitude d'autres possibilités, et je suis sûr qu'il y a partout en France, à l'étranger, des enseignant(e)s compétent(e)s, qui transmettent avec cœur, leurs propres techniques énergétiques, et je vous invite à écouter votre intuition, pour trouver le chemin qui vous correspond. Il existe le Laochi par exemple.

Une enseignante en Laochi que je connais bien est Aline Selva. Nous nous sommes « rencontrés » à travers une formation à distance en « communication animale » et c'est elle qui m'a permis de proposer des interventions régulières à la WebTV Ascension TV. Vous pouvez la contacter en vous rendant sur : **https://lahochi-montpellier.com.**

Qu'est-ce que le « Lahochi »?

« Le « **Lahochi »** est surtout un outil de développement personnel. La très haute vibration énergétique qu'amène le « **Lahochi »**, nous

permet petit à petit, à notre rythme personnel, d’augmenter notre taux vibratoire, et par la même, notre conscience. Et, c’est par l’élargissement de notre conscience, que le « Lahochi » nous permet d’avancer sur nous-même.

Le « **Lahochi »** est une technique énergétique de soins très puissante, transmise par l’apposition des mains. Elle apporte, par ce biais, une très haute fréquence de la Lumière.

Il est considéré par certains, comme une forme de Reiki, même si la façon de canaliser cette énergie et d’imposer les mains, pour transmettre l’énergie de Lumière /Amour est fondamentalement différente du Reiki Usui.

Le « **Lahochi »** (qui se prononce lah hoe chee) est une énergie spirituelle aux fréquences vibratoires très élevées. Elle permet d’accéder à une plus grande compréhension, et, une utilisation de l’énergie Universelle de Vie, pour soi-même et pour aider les autres ; dans le respect du libre-arbitre de chacune et de chacun.

Le **« Lahochi »** peut être utilisé seul ou en combinaison avec d’autres systèmes de soins.

Le **« Lahochi »** permet d’accéder et d’intégrer des énergies subtiles de guérison, aux fréquences plus élevées, ouvrant à la conscience multidimensionnelle.

Pour plus d’informations sur le « Lahochi » : https://lahochi-montpellier.com/lahochi/

Les Anges de L’IET©

Depuis quelques années, de plus en plus de systèmes énergétiques sont rendus accessibles à l’humanité à travers des personnes dont c’est la mission de vie. Parmi elles, il existe L’IET©, thérapie d’énergie intégrée transmise par les Anges.

Pour expliquer cette fabuleuse collaboration avec les anges, je vous cite l'article de Marie Boudoux d'Hautefeuille. Elle est psychologue du travail, thérapeute, formatrice**,** auteur et conférencière .Son site :www.arum-psychologie.com. Je la remercie pour son aimable autorisation de diffusion de cet article paru sur la revue femininbio :

https://www.femininbio.com/sante-bien-etre/conseils-astuces/l-iet-integrated-energy-therapy-therapie-d-energie-integree-83976

« Créée par Stevan J. Thayer dans les années 80, la Thérapie d'Energie Intégrée propose de libérer les mémoires cellulaires pour se libérer de ce qui nous pèse et nous empêche de nous réaliser. Une approche douce et non traumatisante pour se rebooster.

L'origine de la technique de Thérapie d'énergie intégrée (IET© en anglais)

La Thérapie d'Energie Intégrée a été créée par Stevan J. Thayer dans les années 80 aux Etats-Unis. Ingénieur en électricité, Stevan J. Thayer travaille pendant 17 ans dans les laboratoires BELL avant de perdre sa motivation pour son travail, au point de céder à des crises de colère dans lesquelles il ne se reconnaît pas. Il décide alors de consulter et s'oriente vers des thérapies « classiques ». Il comprend cependant qu'elles ne le soulageront pas rapidement et décide, sur les conseils de proches, de se tourner vers la thérapie énergétique. L'expérience qu'il vit au cours de la séance le libère d'une partie de sa peine et de sa problématique. Il décide donc de continuer à travailler avec cette thérapeute mais aussi de comprendre ce phénomène énergétique de libération des émotions.

C'est en se basant sur son savoir-faire et son expérience d'ingénieur que Stevan J. Thayer arrive à créer l'IET©, Integrated Energy Therapy. En analysant sa pratique, la pratique et les réactions de ses clients et les déplacements d'énergie, il dégage les grandes lignes du modèle qu'il affine peu à peu. La méthode fait ses preuves et peu à peu des personnes ont souhaité l'apprendre : Stevan J.

Thayer décide alors de lancer une formation et transformer sa pratique en une méthode qui s'est depuis diffusée aux Etats-Unis et dans le monde entier.

La thérapie d’énergie intégrée en tant que telle est donc une approche conçue et créée par un ingénieur. Elle porte en elle une part de rationnel, mais aussi une part d’irrationnel notamment avec l’arrivée des anges dans la thérapie.

En effet, à force de pratiquer cette méthode, Stevan J. Thayer a observé qu’il n’était pas seul à œuvrer mais qu’il était accompagné d’une équipe d’anges : le premier ARIEL, et 8 autres anges : Raphael, Gabriel, Célestina, Faith, Cassiel, Daniel, Sarah et Michael. Il s’est rendu compte que ce sont les anges qui œuvrent dans cette approche pour libérer ce qui doit l’être dans les corps énergétiques de la personne. Que l'on croit ou pas aux anges, des forces œuvrent pour permettre une libération énergétique. Les personnes qui suivent une séance d'IET© observent ainsi un changement en elles, une nouvelle dynamique, plus d’énergie, des passages à l’action facilités !

L’énergie et les mémoires cellulaires

L’énergie est présente dans le monde, elle nous entoure et les ondes énergétiques sont utilisées pour la radio, la télévision, les IRM... On les retrouve aussi dans notre corps et c’est à partir d’elles que travaillent la médecine chinoise, l’acupuncture et de nombreuses autres médecines douces.

Nous avons un corps physique et un corps énergétique, qui contiennent des informations physiques, psychiques, émotionnelles ou encore spirituelles. Ces informations sont des mémoires de nos vécus, de ce que nous traversons dans la vie. C’est à partir de ces mémoires que nous allons travailler en IET©.

Naturellement, nous libérons une grande partie de ces mémoires. Cependant, lorsqu'il y a une trop grande accumulation, des troubles peuvent apparaître : blocages ou autres problématiques au niveau relationnel, professionnel ou physique. L'IET© va permettre de rééquilibrer les énergies en nous.

L'IET© : pourquoi ? Et pour qui ?

L'IET© aide les gens à transformer leur vie. Elle leur permet d'intégrer les peines du passé pour vivre la vie, dans le présent, et s'offrir ainsi un futur meilleur.

Pour vous donner un exemple, j'ai un jour accompagné une jeune femme qui se posait de nombreuses questions sur ce qu'elle voulait faire de sa vie et comment se lancer. Une séance d'IET© a suffi pour l'aider à passer à l'action et ainsi se créer, sans peurs. Autre exemple, un client qui trouvait sa vie difficile et lourde, souvent à fleur de peau dans ses réactions avec son entourage. Après plusieurs séances, il a pu de nouveau réagir en respectant lui-même et les autres, même dans des situations de vie difficiles. Il avait retrouvé de l'énergie et l'envie d'aller de l'avant.

La thérapie d'énergie intégrée est donc destinée à tous ceux qui souhaitent s'aider pour avancer vers un objectif : se créer dans sa vie.

L'IET © : comment ?

Il existe deux types de séances en IET© : les séances de libération des mémoires cellulaires et celle de la mission d'âme.

Les séances de libération des mémoires cellulaires

La séance démarre par un temps d'accueil, d'écoute de la problématique et de présentation de la méthode si nécessaire. Puis la personne s'allonge habillée sur une table de massage, sur le dos :

la séance dure entre 1h00 et 1h30 environ. Cela peut paraître long, mais de fait, comme les personnes sont dans un état de détente, ils ne voient pas le temps passer.

Séances d'IET© pour les enfants

Comme ils ont du mal à rester allonger autant de temps, le plus souvent on démarre en leur demandant de s'allonger sur la table, puis ils peuvent aller à côté, les énergies circulent sans difficultés. C'est ainsi qu'il est également possible de faire des séances à distance, avec des personnes qui ne sont pas physiquement présentes. Les résultats sont aussi probants que pour une séance de personne.

La séance de la mission d'âme

Cette séance a pour objectif de permettre de vivre avec fluidité sa mission d'âme personnelle, laquelle est comme une boussole qui nous guide dans nos vies. Elle permet de libérer les obstacles empêchent de se créer, de faciliter un passage à l'action et d'aller de l'avant dans son chemin de vie. Cette séance dure également entre 1h00 et 1h30.

Question pratique : à quel rythme et pour quel prix ?

Il est possible de faire une seule séance. Cela permet d'ores et déjà une grosse libération des mémoires cellulaires. On peut également faire le cycle complet : de deux à trois séances en fonction des personnes en terminant par la séance de la mission d'âme. (Attention, cela est une estimation et chaque cas est spécifique et unique). Le rythme est d'une séance tous les 15 jours.

Une fois qu'un cycle de nettoyage est terminé, il n'est pas nécessaire de revenir rapidement : uniquement si le besoin s'en fait sentir réellement mais généralement, pas avant une année.

Les prix sont variables en fonction des praticiens mais nous trouvons des tarifs autour de 60 euros la séance de libération des mémoires cellulaires et 90 euros la séance de la mission d'âme. »

Cet article résume bien le fonctionnement du travail avec les Anges. Les anges sont aussi disponibles pour venir en aide aux animaux :

Histoire : Partage d'expérience de l'efficacité du travail des anges sur les animaux : un cheval traumatisé par son ancien propriétaire souffrait de peurs d'avoir mal et de faire confiance aux humains. Sa gardienne, m'a demandé de communiquer avec lui pour mieux le comprendre car elle aimerait qu'il fasse du saut d'obstacle. En pleine séance j'ai ressenti un blocage émotionnel, un besoin de douceur pour qu'il puisse reprendre confiance en l 'humain. J'ai conseillé à sa gardienne de le flatter, de le valoriser et de lui témoigner son Amour. Je lui ai alors parlé alors de l 'IET© et elle a accepté un soin à distance. Son retour m'a profondément ému : " depuis le soin c'est le jour et la nuit. Il a repris confiance et saute très haut les obstacles ! " merci les anges pour ces cadeaux de la vie !

Pour aller plus loin :

Manuel de reiki II – 3 décembre 2009 de Nita Mocanu
Le livre de Mary Zaghet sur le Reiki et les animaux (sur Amazon).
Comment devenir un bon Médium ? de Christophe Jacob (septembre 2018 Editeur : Exergue)

Bilan de ce chapitre :

A l'aide des possibilités présentées dans ce chapitre, je vous rappelle l'importance d'être initié(e) en présence pour ce qui concerne le Reiki, le Karuna, l'IET©. Certaines initiations comme le

Laochi, la communication animale, devenir « passeur d’âmes » peuvent se faire à distance.

De la même manière, les soins énergétiques peuvent se réaliser dans un cabinet ou bien depuis chez vous grâce aux outils du niveau 2 et des formidables potentiels que représentent notre essence commune : Le lien du cœur Universel.

J’ai foi en l’unité de l’être humain. Je suis convaincu que nous sommes tous interconnectés et que nous provenons tous de la même Source Divine. Ce que je transmets c’est de la spiritualité*, qui n’adhère à aucune religion, car elles ont plutôt tendance à nous diviser. C’est comme si nous étions tous créés avec de l’or pur et que cet or liquide s’écoulait entre différents réservoirs appelés « religions ». Tout va bien jusqu’au moment où un des réservoirs veut diminuer les autres sous prétexte que son contenant est le seul à détenir la vérité absolue !

C’est pourquoi les soins à distance sont un bel exemple de l’efficacité du travail au-delà du temps et de l’espace. Mais il nécessite de la pratique et de l’expérience pour le proposer. De plus les soins à distance sont une possibilité qui ne convient pas à tout le monde. Certaines personnes ont besoin de liens physiques et d’autres nous font confiance sans nous avoir rencontré. Le thérapeute possède cette qualité d’écoute et d’adaptation qui permet de proposer les deux possibilités surtout si la distance est importante.

De plus, dans une société où tout devient plus cher, où nous perdons notre pouvoir d'achat et que nous sommes taxés de tous les côtés, les soins énergétiques à distance sont une formidable voie de travail, d’aide efficace et d’économies !

Tout d'abord, travailler à distance évite le stress du déplacement et des bouchons, des frais inhérents au moyen de locomotion et donc représente une économie de temps et d'argent.

C'est aussi un acte écologique envers la planète en diminuant nos émissions de CO2. Il est urgent aujourd'hui d'effectuer un métier, une activité, un loisir qui soit respectueux de la planète et dont l'empreinte carbone* soit la plus faible possible.

Comment faire pour être aussi efficace à distance qu'en présence ? Tout simplement en collaborant étroitement avec notre équipe céleste*.

Le chapitre suivant vous permettra d'associer la canalisation d'une énergie avec les guides de lumière.

En effet, canaliser le Reiki, par exemple, consiste à visualiser une énergie dorée qui rentre par le chakra coronal à l'inspiration, et sort par le chakra des mains à l'expiration. Cela signifie que vous placez votre esprit en état de méditation, ou le mental s'efface au profit de l'instant présent et des informations que vous pouvez recevoir à travers vos sens subtils*.

Message de « La petite voix » d'Eileen Caddy du 6 Août :

« Sois tranquille et réceptif à la vie. Le plus tranquille et le plus réceptif, car c'est dans le calme que tu peux entendre Ma petite voix tranquille. C'est dans le calme que tu deviens conscient de Mes merveilles tout autour de toi. Tu deviens très sensible aux choses importantes de la vie, et dans cet état de sensibilité, les portes peuvent être grandes ouvertes et tout peut arriver. Tu dois chercher et trouver des moments de paix et de tranquillité, peu importe que tu sois une personne occupée. Cela n'a pas besoin de durer longtemps.

Tu verras que ces quelques moments en communion silencieuse avec Moi feront merveille dans tout ce que tu fais. Au lieu de te jeter étourdiment dans un projet, ou de faire une chose par devoir, ton attitude envers tout ce que tu entreprends sera une attitude de bénédiction, de louange et de grâce. Parce que ton attitude et ton

approche sont justes, seul le meilleur peut en sortir et apporter des bénédictions à toutes les âmes qu'elles touchent. »

C’est pourquoi, si vous voulez effectuer un travail subtil et accompagner du mieux possible votre clientèle, la conscientisation de la présence des guides de lumière est une aide merveilleuse et magnifique, car ils œuvrent au quotidien et transmettent des conseils judicieux, remplis de sagesse pour aider leurs protégé(e)s avec tout leur Amour !

Autoévaluation :

Quels types de soins vous attirent ?

Avez-vous les prérequis nécessaires ? (Par exemple pour recevoir l’initiation au Karuna ki , il est indispensable d’avoir passé le Reiki niveau 2.)

Etes-vous attirés par la médiumnité et le passage d’âmes ?

Avez-vous expérimenté et pratiqué les outils de ce chapitre ?

Quel est votre degré de motivation et d’envie pour améliorer votre compréhension de l’énergétique ?

CHAPITRE 3

LA GUIDANCE SPIRITUELLE

ET LA PERTINENCE DES MESSAGES

Questions abordées dans ce chapitre :

Qui sont nos guides comment reconnaître leur présence ?
Comment transmettre leurs messages et être sûrs qu'il ne s'agit pas du mental ?
Qui sont les membres de notre équipe céleste ?
Quelles sont les limites de nos capacités pour aider autrui ?

"Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine." Citation de Teilhard de Chardin.

J'adhère totalement à cette vision de notre vie. Et vous ? C'est pourquoi, il est important de comprendre que lorsque nous venons en aide à quelqu'un, nous sommes accompagné(e)s d'une présence invisible qui agit dans le monde subtil afin d'aider, de soulager et de libérer des douleurs, si cela est permis par le Divin. Parfois, une guérison se produit. Mais, se mettre dans cette attitude de vouloir à tout prix une guérison, est un obstacle au développement spirituel, de même que se prétendre guérisseur avec le Reiki !

Je vous propose donc une exploration de l'invisible et une explication du fonctionnement du subtil, à travers nos guides spirituels. Leur nombre n'est pas défini, ils varient en fonction des choix d'incarnation, du niveau de conscience et du « degré d'évolution » de chaque âme.

<u>Exemple</u> *: j'ai deux guides principaux qui m'aident quotidiennement :*

-Rafael , qui est un guide qui aide à la guérison, c'est-à-dire capable d'agir dans le subtil et de m'expliquer, (clairaudience et clairvoyance) l'origine des problèmes. Il est aussi spécialisé dans la compréhension intuitive des animaux.

-Rachel, guide-enseignante qui me transmet des conseils pour mener au mieux une guidance, une méditation, ou pour « créer » des formations ou des poèmes.

*Au cours d'un stage de travail avec les anges, un stagiaire nous offrit une petite conférence sur les pyramides et les travaux des monuments les plus intrigants au monde, comme le Machu Picchu, les pyramides, et les statues de l'île de Pâques. Je perçus très clairement l'arrivée d'un nouveau guide qui m'entoura de bleu, et qui commença à compléter les informations du stagiaire, en m'amenant à comprendre l'histoire de l'humanité avec un autre niveau de conscience, que celle qui est racontée dans les livres. Je partageais l'expérience, et décrivit le guide, mais aussi celui du stagiaire, pendant qu'il s'exprimait. Je voyais une belle entité*lumineuse de couleur bleue au-dessus de lui.*

Il me répondit "Ah ! Toi aussi tu le vois bleu !"

Force est de constater, que les guides varient au cours de notre chemin de vie, et à travers les formations que j'ai données, j'ai souvent constaté qu'ils sont au minimum deux, mais peuvent aller jusqu'à six, voire plus, en comptant les défunts qui peuvent devenir des guides complémentaires, mais aussi un membre de la famille de plusieurs générations, ainsi que des entités d'autres dimensions.

Pour mieux les connaître et expérimenter leur présence, je vous invite à écouter cette conférence :

https://www.youtube.com/watch?v=WMTU-1kGy4o&t=22s.Une méditation à la fin permet d'ouvrir pleinement le chakra du cœur , de les appeler et de ressentir leur présence.

Comment définir un guide ?

Le plus simple est de les laisser s'exprimer à travers cette canalisation de mes guides spirituels·, publiée le dimanche 1 janvier 2017 sur ma page facebook : guides spirituels.

Bonjour chère âme qui lit ce message.
Nous sommes les guides, version de toi la plus sage !
Nous venons pour que tu nous connaisses un peu mieux,
car l'essentiel est souvent invisible pour les yeux !
Mais nous sommes bel et bien présents
Et t'accompagnons en conscience depuis le commencement.
Sache que chaque pensée que tu émets s'entend
et que nous t'accompagnons dans tous tes moments !
Les meilleurs comme les plus durs sont des enseignements,
s'il te plaît, peux- tu comprendre ce que tu entends?
Le Bien et le Mal sont simplement un jugement
à travers lequel tu expérimentes l'école de la vie tout simplement.
Nous sommes ton ami, ton frère d'âme,
Ton frère d'arme où le combat n'est pas la destinée.
Là où tu vas seul, L'AMOUR doit régner !
Ton épée est simplement ta croyance en la dualité !
Toi, cher humain qui vis tellement de chamboulements,
nous voudrions te transmettre notre amour puissamment.
Hélas, ce texte et ces mots ne sont pas suffisants
car la puissance de ce que l'on rayonne dépasse ton entendement!
Nous te demandons juste de garder à l'esprit
Que, quel que soit le chemin que tu as choisi,
Nous admirons ton courage d'oser affronter la vie
et de braver avec force toutes les péripéties!
Oui, car chacun d'entre vous est nourri par cette force,
Car au plus profond de votre âme gît un lion féroce
Qui, dans les pires épreuves surgit et se manifeste
Et c'est à toi humain, avec le travail sur toi, de faire le reste !
Nous te remercions infiniment d'avoir pris le temps
d'écouter ce message et t'invitons à écouter ce que tu ressens
afin d'intégrer la mesure de ces enseignements.
S'il te plaît, ne prends que ce dont tu as envie
car chacun est libre, et on ne se fait pas de soucis.
Tout être humain avec humilité, patience et travail, fournit,
les qualités qui lui permettent, petit à petit
d'apprécier ce merveilleux cadeau qu'est la vie!
Cela donne du sens, celui de comprendre que tout ce qui t'arrive ici
est le fruit d'un processus que tu as choisi, et qui,

par les leçons que tu apprends t'élève sur le chemin de l'enseignement.
Voilà pourquoi vous vous incarnez,
pour comprendre, mûrir et évoluer afin de retrouver
ce que vous appelez l'UNITE
et qui en fait, est le chemin vers la DIVINITE,
qui sommeille en vous, et ne demande qu'à irradier
dans la force de l'épreuve ou le cadeau des synchronicités !
On vous souhaite de répandre l'AMOUR où vous allez
comme l'ont compris tous les maîtres ascensionnés !
L'équipe céleste.

Je suis toujours ému lorsque je relis ce message qui me conforte dans mes priorités, celle de l'importance du travail sur moi, mais aussi de comprendre l'importance, le courage et la beauté du travail des artisans de lumière, qui agissent à leur petite échelle, avec leur cœur, et qui se rappellent que *« L'océan n'est qu'un ensemble de gouttes d'eau ! »*

Comme nous le rappelle Mère Teresa (Religieuse (1910 - 1997)) :

« Nous réalisons que ce que nous accomplissons n'est qu'une goutte d'eau dans l'océan. Mais si cette goutte n'existait pas dans l'océan, elle manquerait. »

Alors, si vous doutez encore de l'importance de prendre votre place dans le monde, de pouvoir servir le ciel en prenant soin d'autrui alors je souhaite que ce message aux artisans de lumière touche votre cœur en profondeur ! Et surtout qu'il vous procure l'élan pour passer à l'action !

Connaissez-vous la différence entre le savoir et la connaissance ?

Et bien la connaissance permet de comprendre à travers l'expérimentation le chemin de la sagesse. Car « La sagesse, c'est la connaissance mise en mouvement ! »

Message des anges aux artisans de lumière reçu de mes guides et publié sur ma page Facebook : *guides spirituels le dimanche 1 janvier 2017*.

« Nous sommes tes meilleurs amis, nous t'accompagnons pour la vie. Nous t'offrons l'Amour à l'infini, afin d'accomplir ce que tu cherches ici. Chaque âme souhaite GUERIR, toutes ont le profond désir de MÛRIR. Pour nous, le temps est tel un soupir, une fraction de seconde, comme une année à venir. Nous sommes tes confidents, pour te permettre de croquer la vie à pleines dents.

Chaque chemin de vie a été choisi en conscience, à un instant précis. Et chaque vie se compose avec cette mélodie. Nous sommes tes fidèles alliés, qui ne te laisseront JAMAIS tomber, te soufflant la voie juste et appropriée, même si les détours sont un chemin à arpenter. Quelque soit ton humeur, ton émotion du moment, nous les accueillons avec un grand cœur aimant. Je t'assure que nous sommes présents à chaque instant et que seul compte le pouvoir de l'instant présent !

Sachez qu'à nos yeux, les épreuves ne sont pas des PUNITIONS, mais seul compte votre conscience et votre perception, de ce que vous appelez le processus d'ascension, et qui en fait est simplement LE RETOUR A LA MAISON!
Nous t'aimons comme jamais un humain ne pourra le montrer : au-delà de toute perception et illusion que tu es séparé(e)).
Chaque personne rencontrée est une parcelle de toi à explorer.
Tu es sur terre seulement pour expérimenter.
A présent, transmets ce message à l'humanité, en te rappelant
De mettre ton égo de côté ! Car chaque être humain est un
messager, qui est la lanterne qui te permet de réveiller ton être tout entier!
L'année qui arrive vous semblera un bateau à la dérive,
Mais on vous demande de garder votre esprit sur le qui-vive.
Car le gouvernail de votre foi sera votre guide
Et le vent du changement secouera votre bride.
Pour bâtir un nouveau monde, chers / chères Artisan(e)s de Lumière,
Il est parfois nécessaire de laisser ses peurs derrière,
Et d'oser faire face à l'inconnu,
Car le cycle de l'impuissance est à présent révolu.
Nous vous aimons toutes, tous, si fort,
Prendre refuge en nous est tel un château fort,
Vous saurez placer votre conscience dans la foi,
Car ce nouveau monde chacun y a droit.
Nous vous remercions pour votre écoute
Et d'avoir pris le temps d'accueillir ce message.
Faites-en ce que vous voulez, car les mots ne sont que
L'instrument de la spiritualité.
Vos pensées sont votre plume pour écrire vos projets
Et c'est un message de plus, qui vient vous le rappeler !
Nous vous aimons si fort là-haut
Qu'il est difficile de l'exprimer avec des mots.
C'est à vous de prendre de ce texte, que ce qui vibre haut
Et de laisser ce qui, peut-être, sonne faux.
Merci chères âmes magnifiques,
De vous incarner dans ces temps idylliques,
Ou vous générez tellement de puissance,

Que notre souhait est juste que vous en preniez conscience !

Ce message des guides transmet les notions de foi, de confiance et de chemin vers L'Amour. Le travail abordé est celui du travail intérieur.

Il est si important à leurs yeux de comprendre l'importance du travail sur soi. Devenir thérapeute ne consiste pas à cumuler des formations et à se lancer avec seulement un certificat de capacité !

La responsabilité du métier de thérapeute

De mon point de vue, un(e) thérapeute est une personne qui peut avoir eu un parcours difficile, qui peut même avoir côtoyé L'Ombre ; qui peut avoir eu une enfance difficile, avec des parents non aimants, et porter beaucoup de blessures, qui se retrouvent souvent dans les problématiques des gens qu'elle / il rencontre.

À la différence près, c'est qu'elle / il a fourni le travail qui lui permet de guérir la majorité de ses blessures. Ce chemin intuitif permet de connaître par expérience le chemin de la guérison. C'est-à-dire le chemin nécessaire afin de guider vers les étapes de libération. Ce travail de transmutation des blessures et traumatismes permet de déployer les ressources intérieures afin de les transmettre de la manière la plus juste et la plus équilibrée possible.

Cela signifie qu'un(e) thérapeute ne prétend pas guérir, mais renvoie chacune des personnes à la responsabilité de ses actes, et qu'elle / il ne peut prétendre pouvoir « sauver » tout le monde !

Dans ces cas-là c'est une croyance limitante qui s'appelle « syndrome du sauveur ! ».

Pour en savoir plus : sur rdv sur https://www.cosmopolitan.fr/le-syndrome-du-sauveur-la-necessite-d-aider-les-autres-pour-se-sentir-exister,2016155.asp

Les thérapeutes ont cette envie profonde de tout donner avec leur cœur, parfois au détriment d'eux-mêmes. C'est pourquoi les expériences difficiles nous aident à comprendre l'importance de savoir mettre des limites.

Comme ce fut le cas pur Sylvie (sylvie.barreau37 sur facebook):

« Je suis coach de vie intuitive, pour compléter ma boîte à outils, j'ai suivi 2 formations avec Clothaire : la communication avec les

animaux et avec les guides spirituels.
J'ai reçu un enseignement de qualité, personnalisé, avec beaucoup de douceur et de générosité. Cet accompagnement soutenu et d'une disponibilité sans faille m'a ouverte un peu plus dans mes facultés intuitives et confirmé ma mission de vie d 'aide relationnelle et de transmission.
L'univers a pour habitude de nous faire vivre des expériences pour savoir si l'enseignement a bien été intégré par le cœur. J'ai eu dernièrement un coaching de par mon initiative, l'appel de mon âme surement ! C'est moi qui suis entrée en relation avec la personne. En deux semaines, j'ai été éprouvée énergétiquement, physiquement et spirituellement.
Cette personne avait beaucoup de similitudes avec moi, un homme qui me ressemblai de par son vécu difficile, même chemin de vie 33, beaucoup de points communs troublants, un arbre généalogique ressemblant, une facilité pour parler de ses émotions et beaucoup de profondeur d'âme. Cette personne vivait un drame personnel, en mode survie, proche de l'expulsion, sans travail, sans amis, sans famille, sans amour depuis 2 ans après la fin brutale de son expérience avec sa flamme jumelle. Cependant il vivait en pleine conscience de sa grande résilience, attiré par la nature, manger sainement et pratiquer du sport. Au fils de ces appels quotidiens, je n'ai pas vraiment écouté mon ressenti qui vibrait fort lorsque qu'il s'opposait à mes solutions. Je n'avais plus trop de place pour parler. Au début, je laissais exprimer son grand besoin d'exprimer sa colère, ses manques, ses envies. Il avait en parallèle une très grande intelligence émotionnelle cela me captivait, sa supraconscience m'empêchait d'avoir mon propre discernement.
Clothaire m'a souvent dit que j'avais un très grand cœur je laissais donc exprimer mon empathie et ma compassion. Un soir, son monologue est devenu toxique pour moi, j'ai dit stop, d'autant que je traînais une crève qui s'est compliquée dans les bronches. Je lui ai donné la définition de mon job, à chaque fois que j'essayais de le mettre dans l'action et dans son introspection cela capotait et il se mettait dans une colère noire. Il avait toujours réponse à tout, en clair il ne voulait pas se remettre en question rejetant tout de la

société. Il attendait de moi surement un rôle de sauveuse, d'hébergeuse, de panseuse de cœur.... Je vivais le triangle de Karpman, moi sauveuse et victime, lui bourreau. Le lendemain de notre conversation, j'ai reçu des jugements ainsi que des menaces blessantes capables de me faire du mal à distance pourtant je n 'avais pas hésité à lui donner un portable.
Dans la même semaine, une personne proche thérapeute m'a trahie, m'a rejetée et je réalisai alors qu'elle m'avait manipulée, suivi d'un décès dans la famille, bref une escalade, plus d'énergie pour avancer, ce qui m'a poussée à refaire appel à Clothaire.
Tout d'abord, il m 'a rappelé ses enseignements lors des formations et ces phrases clefs : " ton grand cœur ne peut sauver le monde, arrête d'être mère Teresa, tu es une éponge émotionnelle, n'oublie pas le discernement, cela te permet d'avoir une vision large pour y trouver ta part de responsabilité, écoute ton ressenti et protège-toi des énergies négatives".
La loi d 'attraction attire ce que l'on vibre, ces expériences difficiles m'ont fait prendre conscience dans ma chair, mes cellules, mon excès de loyauté, mes vœux et promesses inconscientes, mon grand besoin de justice, mon trop plein d'empathie m'ont amené à mes propres blessures de trahison, de rejet de besoin de reconnaissance. Je me suis laissée manipuler par l'autre par ce devoir de coach et je me suis oubliée au détriment de mon énergie et de ma santé. Je n'ai pas su écouter mon âme vibrant à chaque déconvenue, ma crève s'est dégradée en asthme et douleurs dans la poitrine. En décodage biologique c'est être étouffée par l'autre ; son territoire est envahi, c'est un déséquilibre entre ce que l 'on reçoit et ce que l'on donne, c'est ne pas avoir la possibilité de s'exprimer à cause d'une personne autoritaire. Je me suis en quelque sorte trahie de qui je suis véritablement, de ma vraie nature en mettant ce masque de sauveur à tout prix. La vie nous demande de prendre son pouvoir tout en étant aligné : cœur, parole et actes, c'est ce fameux discernement.
Elle nous demande aussi d'être dans l'instant présent et pas dans la projection inconsciente parfois de sauveur, bourreau ou victime, d'être en conscience que nous sommes dans un monde où tout est

énergie donc beaucoup de « vampirisation ». Il faut se protéger de ces personnes et faire quotidiennement son ancrage et sa bulle de protection car cela peut être aussi amis, collègues de travail, famille.
Apprendre le détachement émotionnel pour cela, Clothaire a un soin puissant que je vous recommande le soin I.E.T© . C'est un soin prodigué par les anges, soin de libération de blocages émotionnels. Cette thérapie par l'énergie intégrée avec l'aide de 9 rayons de consciences libère le corps subtil de mémoires cellulaires, c'est magique et merveilleux. Il a réussi à apaiser mon cœur souffrant, reconditionné mon mental et mis de la conscience spirituelle.
Je le remercie infiniment pour sa grande part de lumière en lui, je lui suis en gratitude pour le bien qu'il propose à l'humanité, en joie par sa bienveillance et son humour en commun. Je lui suis très reconnaissante de pouvoir m 'exprimer et partager mon expérience. Et bien sûr un grand Merci à mes anges et guides pour cette belle rencontre sur mon chemin de vie. Pour conclure, je vous remercie aussi vous lecteurs et lectrices qui avaient lu mon témoignage jusqu'au bout !
Continuons d'agrandir les consciences pour faire circuler la lumière au plus grand nombre. »

En effet, comme le dit le proverbe :

« **L'enfer est pavé de bonnes intentions** », et même s'il peut s'agir d'une envie du cœur, on ne peut aider une personne qui préfère être victime de ses schémas, ou conserver sa maladie, car cela lui apporte des bénéfices secondaires. *

Exemple : Un jour, une cliente me consulte pour une difficulté à se sentir considérée, à être écoutée. Elle avait une maladie lourde de conséquences. Lors d'une séance de soin, je l'ai guidée pour prendre contact avec son enfant intérieur. Elle me confia : « c'est une petite fille qui ne parle pas ».
Avec bienveillance et encouragements, elle commença à se livrer, mais s'arrêta et se bloqua dans ce processus. Elle préférait garder les douleurs en elle, et éviter de guérir car elle prit conscience que

son « mauvais » état de santé attirait l'attention de son mari qui ne s'occupait d'elle ***<u>que</u>*** *quand elle se plaignait de sa maladie !*

<u>Conclusion</u> : **les bénéfices secondaires** étaient justement ce qu'elle recherchait à travers ses maux et on ne put aller plus loin ensemble, car le libre arbitre de ses choix la maintient dans ce schéma de victimisation.

Il est donc important de posséder des connaissances et de reconnaître des mécanismes de défense pour comprendre les résistances des personnes.

On ne peut donc pas définir un thérapeute en fonction de ses études, voire de ses capacités intellectuelles, mais plutôt en fonction de son intelligence émotionnelle, du degré de la réalisation de son être, qui ne comporte pas de niveau, car chacun suit son chemin d'évolution, et qui ne peut certainement pas se restreindre en des niveaux de Reiki !

C'est pourquoi le métier de thérapeute attire de plus en plus de personnes, et je déplore souvent dans mes rencontres ou les formations que je donne pour apprendre à communiquer avec ses guides, le manque total de cohérence entre les envies et les moyens d'y parvenir, notamment le travail assidu et régulier, qui permet d'avoir confiance en soi, et en son chemin de vie ! Un thérapeute est avant tout une personne qui possède un savoir-être et qui apprend un savoir-faire à travers des outils.

Exemple : Lors d'une formation pour recevoir les messages de ses guides, deux stagiaires posèrent la même question : « Est-ce mon chemin de devenir thérapeute ? »

La première, une femme peu attentive aux autres, assez renfermée et qui dégageait un mal-être profond, reçut une réponse négative, les guides lui firent comprendre que ce souhait était le reflet de guérir des parties d'elle, qui se reflétaient dans l'envie de pratiquer des soins.

La seconde femme, avait une ouverture de cœur, une joie de vivre naturelle et une belle sensibilité. Elle reçut un grand « OUI » de ses guides, des guides « guérisseurs » de surcroît, et ils lui témoignèrent leur soutien et leur encouragement afin de passer les étapes pour franchir le pas ! Son enfance difficile qu'elle avait transmutée en lumière, lui apporta tout le bagage nécessaire pour comprendre en profondeur le chemin de la guérison des blessures !

Je vous recommande fortement, quelles que soient votre formation et l'activité que vous souhaitez lancer, de faire un travail intérieur en profondeur, pour éviter toutes les conséquences déplorables qui se répercutent, lorsque vos blessures prennent le pas sur votre véritable conscience supérieure.

L'expérience, les épreuves, les rencontres sont donc les meilleures occasions pour mettre de la lumière sur les parts de nous-mêmes qui ne reflètent pas encore l'amour !

Rappelons-nous la philosophie de Nietzsche :

«Ce qui ne me fait pas mourir, me rend plus fort ».

Exemple : j'ai reçu en soin une cliente qui allait se marier d'ici quelques mois, mais était emplie de peurs, de craintes et de doutes quant à l'avenir et la stabilité de son couple. Après une belle séance, elle me rappelle quelques semaines après visiblement perdue : « je suis allée voir une voyante et elle m'a dit que mon mari me trompait, et que si ce n'est pas encore arrivé ça n'allait pas tarder. Je suis effondrée. » Bien entendu ce n'était pas la réalité, la voyante a simplement lue les peurs qui se trouvent dans sa bulle émotionnelle et les a considérées comme une véritable réalité physique.*

Il me paraît important de montrer les conséquences lorsque nous ne sommes pas reliés au guide de lumière.

Le travail avec les guides de lumière

« Il ne faut pas croire que parce qu'une personne possède des qualités médiumniques, elle peut avoir accès à toutes les régions du monde invisible ; non, elle ne verra que ce qui correspond à son état de conscience, à ses pensées, à ses désirs. La clairvoyance est donnée à chacun(e) en fonction de son degré d'évolution ; celui qui patauge encore dans les régions inférieures du plan astral, ne rencontrera que les entités qui peuplent ces régions et il souffrira.
Si vous voulez entrer en communication avec les entités célestes, la splendeur divine, vous devez vous purifier, élargir votre conscience et travailler pour le plus haut idéal : la fraternité entre les hommes, le Royaume de Dieu. À ce moment-là, vos émanations deviendront plus pures, vos vibrations plus subtiles et non seulement les esprits lumineux vous laisseront accéder jusqu'à eux mais ils viendront vous visiter, car ils trouveront en vous leur nourriture. » Citation d' Omraam Mikhaël Aïvanhov, extrait de « Regards sur l'invisible »

Le travail avec les guides de Lumière implique de discerner le mental de l’intuition, de dépasser la peur de se tromper et de rester à sa juste place, c’est-à-dire, d’oser exprimer ses ressentis, ses visions, ses conseils bienveillants, afin d’aider la personne pour le meilleur et le plus juste.

Les limites à ne pas dépasser

C’est pour cela qu’il me parait indispensable de ne pas céder à la tentation de prédire l’avenir à nos clients. À moins que vous ayez un véritable don depuis l’enfance, en général une transmission familiale, la voyance est un domaine qui peut faire énormément de dégâts sur des personnes fragiles, en difficultés, ce que nous sommes tou(te)s à un moment donné de notre vie ! Souvent il y a confusion entre le métier de voyant et celui de Médium :

Qu’est-ce qu’un voyant ?

Un voyant est une personne qui a la capacité de lire dans le temps, soit par des flashs, soit par des ressentis. Il accède à des informations présentes, passées ou à venir en captant ces informations via votre âme (ondes énergétiques).
Un voyant « possède » un sixième sens, qui lui permet d’avoir des sensations et des ressentis, qu’il utilise ou non un support. Le (la) voyant(e) capte vos ondes sur une certaine fréquence lui permettant de voir votre avenir et vous aide à anticiper des événements futurs. C’est pour cela qu’il est possible, de par la connaissance de son avenir, de prendre son destin en main.

Qu’est-ce qu’un médium ?

Un médium est une personne qui est capable d’avoir une communication entre les êtres humains et les esprits de l’au-delà.
Un médium est le lien entre notre monde physique et l’au-delà. Il peut communiquer avec les esprits ou recevoir un message de ces derniers. Par contre, il n’a pas de pouvoir sur les esprits, il n’est qu’un simple messager.

Un médium peut-il être voyant & un voyant peut-il être médium ?

Un médium n'est pas nécessairement voyant et vice-versa, mais une personne peut être à la fois médium et voyante, c'est-à-dire, avoir la capacité de communiquer avec l'au-delà et avoir la capacité de prédire l'avenir. »

(Source :http://clairemedium.com/)

De plus, je considère chaque être humain comme co-créateur de sa vie, et je suis convaincu que nous sommes les acteurs des chapitres de notre vie, suivant les scénarios qui ont été définis avant notre incarnation. Un plan de vie a été élaboré, et nous sommes les chefs d'orchestre de nos actions, pour déterminer notre futur ; même s'il passe par des épreuves difficiles, et que nous avons choisi d'expérimenter la souffrance, afin d'évoluer.

« La douleur est temporaire : qu'elle dure une minute, une heure, un jour ou même une année, peu importe, elle finir toujours par s'estomper. En revanche, si j'abandonne, ça ne s'effacera jamais » (http://lesbeauxproverbes.com/2012/09/04/la-douleur-est-ephemere/)

Voici quelques bases, qui, je l'espère, vous aideront à mieux comprendre l'existence des guides et à demander leur aide. Ils sont toujours à notre écoute et interagissent quotidiennement. Pour cela, je vous cite un article intitulé : **« Nos guides attendent notre collaboration »** coécrit avec Domi-Claire GERMAIN. Dominique est une amie formidable qui propose des stages à travers toute la France et je vous invite à vous rendre sur son site : http://www.dominique-claire-germain.com/

Extrait de mon manuel de formation pour communiquer avec les guides :

« Nos guides sont toujours là, à nous observer, à œuvrer de concert avec notre Présence - JE SUIS -, pour cocréer notre réalité. Ils peuvent être angéliques, Maîtres Ascensionnés, ou autres, mais

dans tous les cas, Ils sont pur amour. Ils nous aiment inconditionnellement. Leur bonté, leur bienveillance sont infinies. Ils font preuve de profonde compassion. Ils facilitent la connexion à notre multi-dimensionnalité et ainsi nous aident à nous relier aux plans supérieurs. En faisant appel à nos guides et à notre Présence Divine, ils nous aident ainsi, à mieux comprendre notre "mission de vie ". De ce fait, Ils nous poussent à agir de façon juste afin de réaliser notre mission.

Nos guides sont une pure caresse d'amour. Ils sont attentifs à notre évolution, à nos projets, à nos questionnements. Ils sont toujours avec nous et ils nous accompagnent, prêts à intervenir instantanément, dès lors que nous faisons appel à leur assistance.

Nous pouvons avoir plusieurs guides. Certains nous aident à maintenir un équilibre en nous, et d'autres se réjouissent quand ils nous aident à révéler notre magnifique potentiel. Leurs différents soutiens offrent la force qui nous permet de surmonter les épreuves.

Nos guides sont à nos côtés et entreprennent le nécessaire, pour induire la pensée, l'émotion ou l'action, les plus belles et les plus justes. Quoi qu'ils mettent en place pour nous épauler, ils respectent pleinement notre libre arbitre, nos choix, nos décisions, nos relations, même si ceux-là manquent encore de lumière. Un guide n'interviendra jamais de « force », ni même ne poussera son protégé à faire des choix contre son gré.

Cependant, nos choix conscients semblent parfois fabuleusement inspirés. Ces inspirations, si elles sont auréolées d'impeccabilité, sont souvent l'expression de leur intervention. Unis à Notre Présence Divine, ensemble, ils mettent des plans et des stratégies en place. Ces plans ont pour objectif de nous extraire de notre " zone de confort ", créant une instabilité, afin de nous faire réfléchir et ainsi grandir. Ou bien, ces plans, en fonction du travail que nous avons entrepris, s'expriment de façon surprenante, en nous présentant de magnifiques cadeaux ! Comme le dit si justement Paolo Coelho :

« Rien dans ce monde n'arrive par hasard ! »*.* Même s'il nous arrive de nous sentir « abandonné(e)s » par nos guides ou par la hiérarchie céleste, cela n'est jamais vrai. Quand ce sentiment- là se présente, c'est que nous sommes prêts à franchir une étape de plus dans notre processus d'évolution et que nos guides et notre Présence -JE SUIS- ont cocréés cette situation, afin de répondre à un désir profond de purification, de guérison ou autre.

Le langage des guides est le langage de l'Amour. En parlant avec le langage du Cœur, des liens plus profonds s'établissent et notre intuition se développe. Tout peut aller très vite, et notre sincérité est alors divinement récompensée. Grâce à l'amour que nous leur témoignons, nul besoin de rituel particulier. La relation devient plus consciente et notre perception de la Vérité Eclairée s'affine. Nous comprenons alors, que même si nous nous sommes crus « égaré(e)s », cela n'a jamais été le cas, car ils ont toujours et à chaque seconde veillés sur nous.

Il est de notre intérêt, de communiquer étroitement et quotidiennement avec eux. Plus nous nous appliquons à chérir ces relations, plus notre épanouissement spirituel se développe. De ce fait, notre conscience s'accroît et plus vite nous ascensionnons.

Parce-que leur aide est très précieuse, ils nous évitent bien souvent de terribles cocréations.

Sachez que leur réponse se fait toujours. En revanche, la réponse qu'ils nous proposent peut se tenir à mille lieux de ce que nous avions imaginé. Ils se « régalent » à nous surprendre, c'est une façon de nous maintenir curieuse /curieux et attentive /attentif. Quelle que soit notre interrogation du moment, ils trouveront toujours un moyen de nous glisser une information ou un indice nous mettant sur la voie la plus juste. Ils agissent de manière douce, efficace et très appropriée. Souvent, ils laissent des "signes "dont le but est bien de baliser de lumière notre parcours.

Ces signes sont perceptibles au quotidien, dès lors que nous restons alertes : Une chanson qui passe à la radio au moment propice, un dialogue de film qui arrive au bon moment, un ami qui vous donne la réponse que vous cherchiez. En effet, Albert Einstein nous dit : « Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito ! »

Nous sommes tous capables de recevoir des réponses encore plus directes et évidentes. Pour cela, il nous est demandé de nous ouvrir à la finesse de ce qui nous entoure. Nos guides attendent notre collaboration…

Ce que les guides nous enseignent (anonyme)

* *Tout ce qui vous agace, vous enseigne la patience.*
* *Tout abandon ressenti, vous enseigne à trouver la force en vous.*
* *Tout ce qui vous met en colère, vous enseigne le pardon et la compassion.*
* *Tout ce qui exerce une emprise sur vous, vous enseigne qu'il est temps de reprendre votre propre pouvoir.*
* *Tout ce que vous « haïssez », vous enseigne l'Amour Inconditionnel.*
* *Tout ce que vous redoutez, vous enseigne à aller au-delà de vos peurs.*
* *Tout ce que vous ne pouvez maîtriser, vous enseigne le lâcher-prise*
* *Tout ce qui vous rend malheureux, vous enseigne qu'il est temps de vous aimer davantage.*

Notre mental vient souvent interférer avec leurs messages. Il me semble indispensable de prendre du recul et de pratiquer le discernement :

Comment analyser la pertinence des messages ?

Selon moi, un message bien canalisé doit comporter ces différents points :

* Des mots choisis avec précision, respirant la Sagesse (avec un

grand S !) avec des mots positifs, bienveillants que l'on n'utilise pas forcément spontanément. (Exemple : vocabulaire soutenu).

* Il doit être dénué d'agressivité, de jugement, de culpabilité, de rôle style : bourreau /victime.
* Il doit inspirer la compréhension en accord avec les lois de l'Univers.
* Il doit apporter des éléments de réponse sans être manichéen : (Si tu fais ça c'est bien, mais ça c'est le mal !)
* Quand je relis mes canalisations, je sens que ce n'est pas mon « mental » qui s'exprime mais bien une « conscience supérieure » (ex : poils qui se hérissent…)
* Un message juste sera empreint le moins possible d'ego et rempli de compassion, de compréhension et d'amour !
* Un être qui canalise, possède cette ouverture de cœur et cette sensibilité pour affiner ses sens subtils.

Je vous cite un paragraphe du Maître Spirituel Aïvanhov :

Sensibilité et sensiblerie - Pour vivre

« Pour vivre, pour affronter toutes les conditions de l'existence, il est important de renforcer son caractère. Sinon, que peut-on faire avec des gens qui sont incapables de supporter la moindre difficulté, le moindre obstacle ? Cette sensibilité névralgique, qui est nourrie par leur nature inférieure, rend l'existence très difficile ; c'est pourquoi beaucoup en ont tiré la conclusion que, pour être heureux, il vaut mieux rester insensible. En réalité, il faut faire la différence entre la véritable sensibilité et cette sensibilité maladive qu'il serait plus exact d'appeler susceptibilité ou sensiblerie. La véritable sensibilité est une faculté qui nous rend capables de nous élever très haut, afin d'avoir accès à la beauté de régions de plus en plus lumineuses et subtiles. La sensiblerie, elle, est une manifestation de la nature inférieure des êtres qui, se prenant pour le centre du monde, trouvent qu'on ne leur manifeste jamais assez de considération ; à la moindre occasion ils se sentent frustrés, blessés et deviennent agressifs. Celui qui a bien saisi cette distinction comprend qu'il a tout un travail à faire sur sa nature inférieure pour la maîtriser : c'est la seule façon de permettre à sa véritable sensibilité de s'épanouir ».

C'est pourquoi l'entrainement est nécessaire avant de proposer des guidances en soins en tant que professionnel(le), car la pertinence de vos conseils influence les actions de vos bénéficiaires !

Rappelons-nous la philosophie d'Aristote : *« c'est la répétition qui* fixe *la notion, l'excellence n'est donc pas un acte, c'est une habitude*

». Et je rajouterai *« une habitude, qui est régulière, est déterminée par votre degré de motivation de discernement et d'investissement personnel* ! »

Le travail peut aussi s'effectuer avec les 72 anges de la kabbale qui portent tous une vibration particulière, et peuvent ainsi apporter un complément énergétique en séance de soin.

Ils sont aussi une aide précieuse au quotidien, car en effectuant la pratique récitatoire*, ils vous aident à mieux travailler sur vos mémoires, à réaliser vos missions de vie et à « faire rayonner votre diamant intérieur ».

Chaque être humain est accompagné par 3 anges de naissance qui ont un rayonnement universel et qui sont différents des guides. Leur fonction est de vous procurer les qualités et le terrain nécessaire pour réaliser vos missions de vie en faisant ressortir le meilleur de votre âme à travers des qualités, mais aussi de faire ressortir ce qui n'est pas lumineux, au travers de distorsions. Le souhait des anges est de vous aider à réaliser vos « missions de vie », en travaillant sur vos « faiblesses », en stimulant vos « forces » afin de vous rapprocher de votre « moi Divin ».

Pour connaitre le nom de vos anges et travailler plus étroitement avec eux, rendez-vous sur ***www.ucm.ca/trouvezvosanges***/

LES MISSIONS DE VIE :

On peut regrouper en 5 thèmes l'ensemble des buts de l'âme selon l'enseignement de Stevan J. Thayer, instructeur de l'enseignement IET© :

* Faire des expériences corporelles.
* Développer la sagesse.
* Développer la maîtrise spirituelle : retrouver rapidement son chemin de vie.
* Contribuer au tout : participer au Plan Divin en rendant service aux autres.
* Expérimenter la joie pure.

Pour cela, nous avons besoin de qualités, de force physique, émotionnelle et mentale afin de le réaliser par des actes concrets : LES ANGES nous procurent ces qualités, à tous les niveaux.

Le travail avec les Anges de naissance

Les anges de naissance :

« Un Ange n'est pas un petit bonhomme avec des ailes, c'est un symbole très ancien qui représente la prochaine étape d'évolution de l'être humain ; sa capacité de rêver, de voyager dans les multi-dimensions de la conscience... »

Francis L. Kaya (www.ucm.ca)

À sa naissance, l'être humain reçoit trois Anges Gardiens. Les qualités et les distorsions de ces derniers nous indiquent notre potentiel et/ou les forces et faiblesses que nous avons à travailler dans notre vie.

Les 3 anges tutélaires

Selon sa date et son heure de naissance, chaque individu reçoit l'influence de trois Anges.Il peut faire appel à eux à tout moment :

* Le premier concerne sa vie physique, selon la période de cinq jours dans laquelle se trouve sa date de naissance ;
* Le deuxième, sa vie émotionnelle, selon son jour de naissance ;
* Le troisième, sa vie spirituelle, selon son heure de naissance.

Chaque prière a été reçue en résonance avec le programme de l'Ange concerné. L'intérioriser, puis la prononcer à voix haute, nous connecte avec son plan vibratoire.

Une fois le contact établi, nous captons son flux d'énergie spirituelle.

En nous ajustant sur sa haute vibration, la circulation de l'énergie cosmique, à l'origine de la création, se rétablit dans nos cellules.

Ses effets bienfaisants se font immédiatement sentir, en installant le calme et la sérénité en nous, lorsque l'agitation extérieure et la

confusion générale menacent notre équilibre. **(Source : 72anges.pdf)**

Le travail des anges, en simplifié, c'est de nous aider à purifier notre monde émotionnel et instinctuel, nos intuitions, nos réactions. Ils aident à prendre conscience de ses propres instincts, ses propres tendances animales ou destructrices, et aident à les contrôler, les transcender, les nettoyer pour de bon, et ce faisant à mettre à la place des émotions justes et belles, et à attirer à soi des gens et situations adaptées.

Les anges inondent la planète de leur champ d'action, et bien que je baigne dans cette énergie depuis 2007, je conçois tout à fait qu'il n'est pas évident de concevoir leur immense rayonnement et leur aide subtile mais visible si on accepte de se détacher du fonctionnement matérialiste de ce monde. Pour comprendre le fonctionnement des anges, nous devons nous placer d'un point de vue spirituel.

Pouvez-vous vous prêter à une expérience s'il vous plaît ?

Prenez un pack d'eau ou un objet difficile à soulever. Tester l'effort dont vous avez besoin. Ensuite, invoquez l'ange numéro 36 MENADEL qui procure une grande force physique. Répétez son nom en boucle et comparez la différence !

J'espère, chèr(e)s lecteurs et lectrices que vous constaterez, combien il est plus facile d'être aidé et soutenu par les anges, que d'être limité par sa conscience humaine !

Cependant, j'attire votre attention sur les conséquences du travail avec les anges. Tous les cinq jours, nous changeons d'ange et au quotidien, que ce soit en voiture, durant mon temps libre ou en me baladant, je répète le nom de l'ange en boucle afin de le relier à des états de conscience supérieurs.

J’ai énormément de travail à faire pour purifier mes mémoires et les anges me font vivre les situations dans la matière qui permettent de mettre le doigt exactement là où je dois porter mon attention.

Histoire : *un jour, en compagnie d’amis au cinéma devant le film Kick Ass 2 , j’ai soudain été pris de nausées et de mal-être en voyant des humains se faire du mal et se tuer alors que je suis plutôt habitué à ce genre de scènes. Ce jour-là les anges m’ont fait comprendre que l’on se nourrit de tout ce que l’on voit et que l’on finir par devenir ce sur quoi nous portons notre attention. Seul un symptôme physique désagréable m’a permis de prendre du recul pour comprendre l’impact des films sur ma façon de concevoir le monde.*

Lorsqu’on travaille avec les anges, on apprend à mieux comprendre les qualités que la personne ou que nous-mêmes avons besoin pour améliorer nos compétences et évoluer.
C’est pourquoi la technique ci-dessous permet d’appeler un Ange, et sentez-vous libre de l’adapter lors de vos soins, afin de bénéficier de l’énergie adaptée qui convient à chaque problématique !

Vous trouverez gratuitement l’ange approprié sur www.ucm.ca. Sur ce site vous trouverez aussi des méditations payantes qui permettent de méditer avec chacun des 72 anges et ainsi de mieux comprendre le fonctionnement de la nature humaine : https://www.ucm.ca/fr/boutique/musique/angelica-meditation-volume-1-collection-72-anges

Progresser grâce à l’expérience de vie et la collaboration avec notre équipe céleste

Technique pour appeler un Ange :

Matériel nécessaire : un cahier et un stylo ou un enregistreur

Installez-vous dans un endroit agréable et inspirant (avec l'entraînement, vous pourrez canaliser partout et à la demande)

Préparez votre question ou la qualité désirée, ouvrez votre cahier et mettez la date de votre canalisation (avec l'année !)

(Option : faire une bulle de protection)

Pratiquer un exercice d'apaisement respiratoire, une relaxation ou un centrage et dirigez-vous en plein centre de votre chakra du cœur. Chargez le cœur d'une belle énergie, en pensant à tous les moments de joie de votre vie = **l'oxygène des anges** (par exemple, méditer sur tout ce qui est bien et beau dans votre vie et ressentez une profonde gratitude pour tous ces cadeaux.)

Puis, sentez la vibration de joie et faites-la grandir pour l'offrir à l'ange de votre choix en visualisant un envoi d'énergie qui provient du chakra du cœur et traverse l'intérieur de votre corps. (Gorge, 3ème œil et coronal) pour atteindre le point le plus haut du royaume des cieux, et le royaume des anges.

Prière à adapter : « Je t'offre très cher Ange numéro …….. (À prononcer 3 fois par convention), et je te remercie de bien vouloir accepter ce cadeau. Peux-tu avoir la gentillesse de m'infuser de ton énergie, de ta lumière et de ton amour, s'il te plaît ? »

Puis répétez son nom en boucle (sans le numéro) pour le faire descendre dans votre conscience et ressentir sa présence.

Écoutez votre ressenti et vos sensations internes et externes (aura).

En particulier, j'aimerais intégrer la qualité de : ……..... Peux-tu me faire ressentir ce qu'elle représente et me guider, me conseiller, m'éclairer en me montrant des situations concrètes, des personnes, des moments où je peux manifester cette qualité au quotidien. Merci ange numéro ….. Et continuez à invoquer son nom, afin d'intégrer plus en profondeur sa vibration.

Lorsque vous le sentez juste, vous pouvez commencer à recevoir ses conseils. Commencez votre canalisation par : « **J'ouvre mon cœur et mon âme au message** », et ne vous arrêtez pas d'écrire. La réponse qui vient instantanément est souvent la bonne. Surtout n'attendez pas que cela vienne tout seul au risque de retourner dans le mental.

Fin de la séance : remerciez-les avec beaucoup de gratitude afin de clôturer la séance de manière juste. Prenez le temps de revenir sur terre avec, si besoin, des exercices d'ancrage, et relisez vos notes.

C'est pourquoi, en canalisant des énergies comme le Reiki, vous pouvez faire appel à eux dans une séance. Je comprends la difficulté que nous avons à matérialiser nos projets, à se nourrir d'amour pour avoir confiance en nous et en nos capacités. C'est pourquoi je vous partage avec vous quelques situations et le nom des anges à invoquer

Abondance : 30 Omael, 43 Veuliah, 48 Mihael

Clairvoyance :12 Hahaiah, 46 Ariel

Confiance :27 Yerathel, 29 Reiyel, 45 Sealiah

Aide pour débuter, :1 Vehuiah, 19 Leuviah

Entreprendre :1 Vehuiah

Guérison :6 Lelahel, 23 Melahel, 68 Habuhiah

Vous trouverez d'autres exemples de situations concrètes :http://www.aujardindelamitie.com/LesAnges/QuelAngeInvoquer/solutions_angelique.htm par Joséphine Wall.

Comment distinguer un guide d'un ange ?

Guide :

Fonction personnelle qui vous accompagne de façon individuelle.
* Accompagnement lié au chemin de vie.

Ressenti :
* Energie familière que je ressens dans les moments importants de ma vie.
* Chaleur enveloppante, sécurisante et connue.

Ange :
* Champ de conscience pour aider l'humanité entière.
* Chaîne de télé qui envoie uniquement des messages positifs,
* « Attitude » bienveillante et épanouissante pour l'esprit.
* Ils irradient leurs énergies pendant une période de 5 jours pour toute l'humanité.

Ressenti :
* Concentration d'énergie, une vibration plus haute et plus intense car plus près du Créateur.
* Energie qui contient un rayon d'action précis, qui va travailler sur un chakra (exemple : ange 50 **Daniel**, ange de l'éloquence, travail sur le chakra de la gorge, un organe (exemple : ange de guérison 51 HAHASIAH , l'ange de la médecine universelle aide à soigner les organes vitaux **)**

Pour conclure ce chapitre, j'aimerais vous transmettre l'importance d'être à l'écoute de soi au quotidien, dans toutes les situations qui suscitent des pensées qui ne reflètent pas L'amour, des réactions

émotionnelles, des douleurs physiques qui permettent l'élévation de L'âme.

Et vous, comment vivez-vous les épreuves de votre vie ?

Pour cela, voici un article qui aborde la signification des épreuves, de Sophie COURCELLE, hypnothérapeute et médium. Elle partage régulièrement des articles, disponible sur facebook : Sophie Courcelle Hypnothérapeute ou en suivant ce lien : https://www.facebook.com/Sophie-Courcelle-Hypnoth%C3%A9rapeute-749335848523222/

Qu'est-ce qu'une épreuve ?

« C'est une expérience que l'on a choisie, (au niveau de l'âme) et qui se manifeste dans notre vie au moment où il était prévu que cela nous arrive. C'est une expérience qui se doit d'être vécue, puisqu'elle est comme « programmée » sur notre chemin, dans notre plan de vie et qui par conséquent, ne peut être annulée, ni évitée. Cette expérience est là pour nous rappeler ce qu'il est bon dans cette épreuve de comprendre pour nous guérir de la blessure qu'elle révèle et réveille en nous, par la même occasion. Cette expérience est là pour nous permettre d'évoluer, de se guérir, de ce qu'au fond, cette expérience douloureuse nous apprend sur nous-mêmes et la situation en question qui a du sens. Comprendre le sens de l'épreuve qui nous est envoyée par la vie, nous permet de mieux la vivre et de transcender/transmuter la souffrance liée à elle.

Une épreuve est "un cadeau du ciel mal emballé", c'est pour cela qu'au premier abord, vous la vivez mal et que vous y voyez toute autre chose qui n'a rien à voir avec un cadeau ou alors un cadeau empoisonné ! Pourtant il s'agit bien pour votre âme en évolution, d'un cadeau, puisque c'est une opportunité pour elle de se libérer, de se dépasser, en prenant pour un bien, ce qui, pour votre ego, est vécu, est pris, comme un mal. En fait, c'est un mal pour un bien ! L'épreuve, quelle que soit l'expérience que vous vivez, est une

manière d’apprendre une leçon et de l’intégrer, afin de ne plus avoir, une fois acquise, besoin de repasser l’examen.

C’est vous, qui autrement dit, au travers de cette expérience vous mettez à l’épreuve, en vous permettant d’apprendre cette leçon en question, qui est utile à votre évolution et qu’il est bon d’intégrer pour vous, dans cette évolution. Cependant, c’est toujours, c’est bien connu, les leçons les plus dures, qui sont les plus pénibles à apprendre. C’est bien pour cette raison que, lorsque l’épreuve arrive dans votre vie, il vous est difficile de l’accueillir d'emblée sans sourciller, et de l’accepter avec le sourire... pour vous rendre aussitôt enthousiaste à travailler sur vous.

Votre première réaction, très humaine, légitime, va être de la rejeter et de vous braquer, de vous buter contre elle d’une façon envers laquelle vous ne comprenez ni son sens, ni pourquoi cela vous arrive, à vous ! Cela vous arrive parce que c’est juste que vous le viviez. Si vous arrivez à comprendre le sens de l’épreuve et que vous reconnaissez dans cette compréhension, que cette expérience sert votre évolution et votre guérison, vous pourrez l’accepter et mieux la vivre ; pendant que vous en tirerez toutes les leçons que votre âme souhaitait en apprendre, en en faisant l’expérience.

Sophie Courcelle – Article “Qu’est-ce qu’une épreuve ?” le 8/02/2018. Retrouvez la sur : http://sophypnotherapie.com/

En effet, la spiritualité ne se résume pas à un savoir-faire et à une transmission d’énergies et de messages.

C’est beaucoup plus profond que cela. La pratique récitatoire avec les anges, le travail avec les outils de Reiki 2, et une profonde motivation pour dépasser les difficultés, sont des aides précieuses pour suivre le chemin de notre âme : celui de croître, de se développer et d’évoluer à travers nos situations quotidiennes !

Et pour cela, je trouve que la qualité principale à développer et : **savoir se remettre en question !**

Histoire : *dans ma carrière d'animateur, à mes débuts, j'acceptais tous les contrats. C'est comme ça que je me suis retrouvé sur un séjour ski avec des adolescents difficiles venus de Gennevilliers. Il en manquait un à l'appel car il était resté en garde à vue ! Je ne pouvais pas fonctionner avec eux comme avec des ados classiques sinon ils m'auraient tapé dessus ! Je me suis alors remis en question car les bases pédagogiques qui incluent de fixer un cadre strict ne servaient à rien. Il n'y a eu aucun blessé sur ce séjour et aucun renvoi. A la fin du séjour, le directeur est venu me prendre dans ses bras et me remercier avec ces mots : « ce qui a sauvé le séjour c'est que tu t'es remis en question tous les jours ! »*

La capacité de remise en question et notre point de départ pour pouvoir changer et évoluer. Ce qui implique de travailler sur son être intérieur qui cherche à tout contrôler : L'ego.

D'ailleurs, savez-vous pourquoi l'ego ne prend pas d'accent ? Car il met déjà suffisamment l'accent sur lui-même !

Un travail sur l'ego que les religions expliquent avec différentes paraboles :

Tiré du livre de Laurent GOUNELLE « *Et tu trouveras le trésor qui dort en toi* » Paru le 5 octobre 2016 .

« Le taoïsme rejoint sur ce point l'hindouisme et le bouddhisme en appelant à se libérer du mental.

Le mental, c'est cette cogitation incessante de la pensée qui prend l'ascendant sur le cœur et sur le corps, au détriment de l'intuition, de l'instinct, de la conscience. »

Mon point de vue est, que l'ego est un outil puisqu'il est relié au plexus solaire, siège de notre estime et donc de notre réservoir de confiance, mais qu'il ne doit pas mener la motivation de nos actes :

Lorsque nous canalisons le Reiki, nous sommes dans un état modifié de conscience et nous visualisons l'énergie dorée qui rentre

à l’inspiration par notre coronal et sort par nos chakras des mains à l’expiration. C’est un exercice de méditation qui permet de fermer la porte mentale et d’écouter les intuitions, les guides, et ses ressentis en profondeur.

J’aimerais transmettre à chaque lecteur/lectrice en recherche d’équilibre, de développement personnel et d’évolution, les nuances et subtilités des facettes de l’ego à travers ce texte de Carole Salter intitulé : « Ego, Ego Spirituel et Humilité véritable » https://www.semencesdetoiles.com)

« L’Ego : L’Ego est inhérent à la condition humaine. C'est grâce à lui que le Pur Esprit peut faire l'expérience de la Vie (sa Création) en tant que conscience individualisée, autonome et - en apparence - séparée du " Tout ". De lui, naît notre sentiment d'identité ainsi que notre libre-arbitre. À travers lui, nous avons la capacité de nous créer et de nous redéfinir à chaque instant.

Contrairement à certaines idées reçues, il nous serait très compliqué - voire impossible - de fonctionner sans l’Ego, car il est gage de notre intégrité individuelle, ainsi que de la cohésion de notre être. En revanche, si nous en comprenons les mécanismes et apprenons à le positionner à sa juste place, il devient l'allié de notre Éveil et de notre réalisation dans la matière.

L'Être est composé de différentes dimensions : Le corps physique / La personnalité (Conditionnements sociaux / culturels, génétiques, familiaux, karmiques, connaissances mentales, expériences et empreintes traumatiques passées, etc...)

L'Âme : (véhicule spatio-temporel, individualisé du Pur Esprit)/ Le Pur Esprit : dans cette dimension absolue, nous sommes Un avec " Tout Ce Qui Est ". Là où en réalité le bât blesse, c'est que notre Ego est généralement amalgamé, identifié et dirigé par notre seule personnalité... Qui - poussée par nécessité de combler les besoins créés par ses diverses névroses - recherche toujours et exclusivement son propre intérêt (même si cela revêt parfois un

masque d'altruisme). Contrôle et manipulation sont donc ses chevaux de bataille, dans cette éternelle quête de satisfaction.

Tentant inconsciemment de combler le vide créé par l'identification erronée et terriblement limitée de son Ego, la personnalité en veut plus, toujours plus et n'est jamais satisfaite très longtemps de ce qu'elle a déjà acquis. Elle réagit aux divers stimuli que la vie lui présente, à partir d'un espace de blessures et de peurs, provenant de traumas et de conditionnements passés. Créant ainsi toujours plus de souffrance, elle enferme l'Être dans la " tour infernale " de son Ego.

Ce sinistre manège prend place et se perpétue de génération en génération, jusqu'à ce que l'Être prenne conscience de sa véritable nature, ouvre sa Conscience et intègre l'Humilité véritable...
Ayant élargi sa définition de lui-même, l'Ego se sent de moins en moins gratifié par les acquisitions matérielles, les conquêtes amoureuses, la reconnaissance sociale, etc... Toutes les satisfactions superficielles qui jusqu'alors semblaient le nourrir, perdent progressivement de leur attrait. Il commence à ressentir l'appel de tout ce qui peut le rapprocher de son essence véritable...

C'est alors qu'il entame sa Quête d'Absolu, il part à la recherche de l'Essentiel, du Sens et de la Profondeur.

Son nouveau but le porte vers le développement de certaines qualités spirituelles, telles que : la Bienveillance, la Sagesse, la Paix, l'Harmonie, la Compassion, l'Intégrité, l'Humilité, le Lâcher-prise, etc. Qui recèlent à présent de bien plus satisfaisantes gratifications.

L'Ego commence alors à découvrir et à apaiser son Enfant Intérieur blessé, et à progressivement s'harmoniser, pour aligner sa personnalité sur de plus nobles valeurs. C'est ainsi qu'il évolue vers une nouvelle dimension de lui-même, communément désignée comme « Ego Spirituel ».

L'ego spirituel :

À ce stade, il a l'impression d'être arrivé quelque part. Se gargarisant de concepts spirituels « très élevés » et de « bonnes intentions ». IL commence à se sentir supérieur à ceux qui en savent moins que lui ou qui n'ont pas encore développé tels ou tels capacités psychiques, conscience ou qualités dites « spirituelles ».

Cependant, la plupart du temps, ce-dernier continue à être profondément identifié et principalement dirigé par sa personnalité terrestre... Le plus attendrissant (aux yeux de la Source) mais qui peut aussi sembler le plus dramatique (ici-bas ;-)) c'est lorsque, dans certains cas, la personnalité commence à se prendre pour le " Pur Esprit " lui-même...

Quoi qu'il en soit, tant que l'ego n'aura pas pleinement compris et intégré ce que veut dire Humilité véritable, ce dernier continuera à générer toujours plus de souffrances et de limitations...

L'Humilité véritable : L'Humilité n'a rien à voir avec le fait de s'amoindrir, de se dévaloriser, de se sentir tout petit, insignifiant, inférieur, ni de se critiquer, de se juger et encore moins de se condamner... Mais simplement de réaliser à quel point notre personnalité et notre mental (dirigé par cette dernière) sont en réalité limités et incapables de nous guider efficacement sur le Chemin.

C'est réaliser l'insondable splendeur de notre Âme (de notre Pur Esprit) qui est notre Source Intérieure... Et lui redonner sa juste place, celle de Reine incontestable, de Guide et d'ultime décisionnaire. Car l'Âme est le tamis de la sagesse et de l'Amour véritable, et détient à elle seule les clefs de notre réalisation dans la matière...

Il s'agit de tendre l'oreille, car celle-ci s'exprime souvent de façon subtile et indirecte et a besoin de silence, de temps et d'attention pour pouvoir être perçue : intuitions, sensations physiques, sentiments, inspirations, émotions, maux et maladies, coïncidences,

rêves, signes, sont autant de modes d'expression à travers lesquels elle s'exprime.

À partir du moment où l'on s'abandonne à elle (avec nul autre but que de servir l'Amour) l'Univers tout entier se met à notre service et crée les coïncidences et les circonstances propices à notre réalisation, afin de répondre à nos besoins.

C'est alors que le concept de non-dualité prend tout son sens, car à partir de cet instant la Lumière et l'Obscurité se fondent pour servir notre but...

La véritable Humilité consiste à ce que l'ego devienne ce Gardien, ce Chef d'Orchestre conscient des différentes facettes de lui-même, et qui s'assure à chaque instant, avec Amour et Compassion, que toutes s'alignent sur la Volonté Suprême. Le mental se mettra alors progressivement au service de l'Âme et commencera à collaborer avec celle-ci, au lieu de passer son temps à essayer de lutter en cherchant à contrôler la réalité selon les perceptions limitées de la personnalité...

L'ego commence alors à accueillir humblement chaque expérience pour ce qu'elle est véritablement : le terreau fertile de sa réalisation. Il poursuit alors son chemin avec la certitude inébranlable qu'il arrivera à bon port. C'est l'abnégation du manque, au profit d'une Foi Absolue en la Vie et en Nous-mêmes.

À partir de ce moment-là la Divine Alchimie prend place, et commence à harmoniser les diverses polarités de la personnalité, afin qu'elles se fondent et s'intègrent harmonieusement en notre Âme...

Celle-ci pourra alors réaliser, ici-bas, ses plus hauts desseins.

« Je suis ce que Je Suis !!! » est le Divin Ego magnifié par la Lumière de l'Être. Ni inférieur ni supérieur, mais parfaitement Unique !!! Conscient que dans la dimension Ultime de son Être, il est Un avec Tout ce qui l'entoure. »

Histoire : je suis un bel exemple d'ego spirituel ! Peu après mon initiation au Reiki niveau en 2006, je travaillais comme animateur sportif sur un séjour surf avec des jeunes âgés de 12 à 14 ans. L'un d'entre eux se fit mal aux dents et je lui offris donc du Reiki pour le soulager. Au bout de 10 minutes sa douleur disparu et il courut l'annoncer à tous ses copains. L'un d'entre eux, plus que sceptique, me demanda de prouver mes capacités. Après plusieurs tentatives, je dus arrêter, aucun Reiki ne sortit de mes mains, et je dus me rendre à l'évidence en essuyant la moquerie de ce jeune. Ce fut une belle leçon de vie car j'essayais de forcer avec ma volonté et je ne travaillais pas avec mon cœur !

En conclusion, je présente les outils et les techniques de manière théorique, mais devenir un guide spirituel en quelque sorte demande vraiment beaucoup de travail sur soi, d'investissement et de pratique. C'est pourquoi j'espère sincèrement que vous utiliserez ces outils avec discernement. Je déplore des personnes qui se lancent avec un minimum de formation ou qui se prétendent avoir un don de voyance et de médiumnité, et qui font des ravages chez les personnes sensibles et fragiles.

Souvenons-nous de cette phrase « Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités » prononcée par l'oncle de Peter Parker dans le film Spiderman.

Voici les conseils d' Omraam Mikhaël Aïvanhov :

« Guide spirituel *- il est très difficile d'assumer cette charge*

Celui qui veut réellement progresser sur le chemin divin tâche de rester dans l'ombre le plus longtemps possible. Non seulement il ne se met pas en avant, mais il n'est pas non plus pressé d'y être poussé par d'autres qui ont reconnu en lui une autorité spirituelle. Pour accepter le rôle de guide spirituel, il faut être psychiquement très bien armé et très bien protégé, ce qui nécessite plusieurs incarnations de discipline et d'efforts. Rien n'est plus difficile que de

guider les humains dans leur vie psychique. Celui qui n'est pas suffisamment préparé ne peut que rencontrer des difficultés et recevoir des coups. Les autres exigent trop de lui, et comme il n'est pas en état de répondre à ces exigences, il est continuellement exposé aux critiques, aux reproches, aux menaces même : sa vie devient un enfer. Plus que toute autre responsabilité, celle de guide spirituel demande une longue préparation. »

Enfin, il est parfois difficile d'avoir des réponses objectives sans être influencé(e)s. Un bon moyen de demander de l'aide est l'utilisation des cartes.

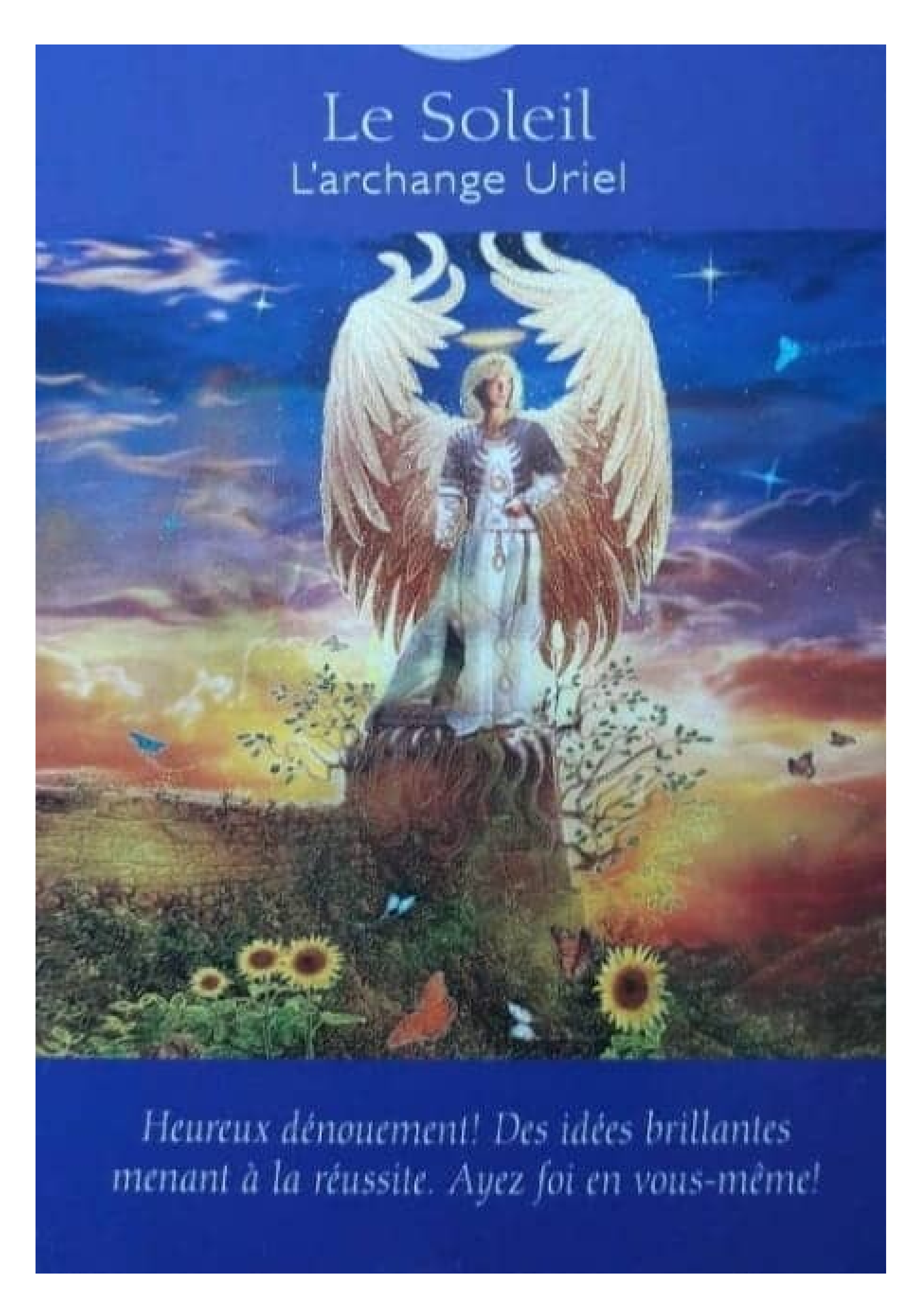
J'utilise les cartes « *le tarot des anges* » de Doreen Virtue, afin de transmettre les messages des guides, et d'apporter des réponses pour le chemin de vie, la direction professionnelle ou le sens de l'épreuve d'un point de vue spirituel.

Ce sont des supports utiles qui viennent compléter les informations auditives ou clairvoyantes mais pas pour prédire l'Avenir en totalité ! Ou Sinon, je les utilise en tout premier lieu, lorsqu'il est difficile d'établir la connexion, et que j'ai besoin de plus de précisions et d'informations.

Histoire : en donnant une formation à distance, une stagiaire avait acheté le tarot des anges. Nous avions donc le même jeu de cartes. Nous avons posés la même question à ses guides :

Comment reprendre mon activité dans les soins énergétiques ?

Nous avons tiré tous les deux-exactement la même carte à distance-, et au même moment, celle du Soleil! Il y avait une chance sur 78 ! :



Preuve par l'exemple qu'il n'y a pas de hasard. J'aime beaucoup cette définition d'Albert Einstein :

« Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito. »

Les cartes sont des outils précieux et je les recommande à toutes personnes désirant recevoir des conseils clairs et pertinents de la part des êtres célestes !

Pour aller plus loin :

Pour mieux connaître les anges :

https://www.ucm.ca/fr/boutique/livres-en-francais

Pour améliorer vos capacités et vos connaissances : Archanges et Maîtres ascensionnés - *Comment travailler et guérir avec les divinités et les déités* .Paru 1 février 2010 de Doreen Virtue https://www.amazon.fr/Archanges-Maîtres-ascensionnés-travailler-divinités/.

Bilan de ce chapitre et auto évaluation :

Comment je collabore avec mes guides au quotidien ?

Ai-je dépassé mes croyances limitantes, de les déranger pour tout et n'importe quoi ?

Est-ce que je connais mes missions de vie ?

Est-ce que j'accepte totalement mon incarnation terrestre ?

Est-ce que j'ai parfaitement intégré le sens de l'épreuve, d'un point de vue de l'âme ?

Lors de mes séances de soin, suis-je capable de percevoir les présences bienveillantes et les distinguer dans le subtil ?

Suis-je capable de faire taire mon mental en me concentrant sur la canalisation de l'énergie dorée ?

Suis-je capable de ressentir la présence de mes guides et de laisser agir pendant mes séances ?

Lors de mes séances, suis-je capable de lâcher le contrôle pour exprimer mon intuition spontanée ?

Suis-je capable de distinguer les messages du mental de ceux des guides ?

Est-ce que j'ai suffisamment travaillé sur moi et mes niveaux de confiance ?

Après avoir étudié mes anges de naissance, est-ce que je demande leur aide au quotidien et dans mes séances de Reiki ?

Après tout ce travail intérieur, cette meilleure connaissance de vos capacités et de vos limites, le nombre moment est venu de récolter les fruits de votre travail, en effectuant les démarches qui permettent de sortir de votre zone de confort et de passer à l’action concrète !

Si vous avez envie de vous entraîner et de développer vos capacités seul ou en groupe, alors le chapitre suivant contient des exercices pour y parvenir !

CHAPITRE 4 : LE DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS PSYCHIQUES

Dans ce chapitre, vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

Comment affiner ou équilibrer ses capacités subtiles ?
Quels exercices pratiquer ?
L'ancrage : une protection pour éviter d'être "une éponge émotionnelle "

Tous les grands chefs cuisiniers vous le confirmeront : exceller dans leur domaine est un investissement total. Ils ne comptent pas leurs heures, cherchent tout le temps à s'améliorer, à se réinventer pour offrir une cuisine toujours raffinée et moderne. Les émissions comme « le meilleur pâtissier » montrent l'excellence du travail à fournir.

Tous les grands danseurs vous parleront de leur immense travail sur leurs corps, des heures d'entraînement et des répétitions en salle pour devenir professionnel. Des émissions comme « danse avec les stars » montrent à quel point on ne peut obtenir de résultats sans un travail assidu et une recherche de perfection en parfaite adéquation avec le rythme de la musique.

Tous les grands sportifs témoigneront de leur engagement et de leur investissement pour transformer une passion en une activité professionnelle. Des émissions comme « Riding Zone » permettent de montrer leur art dans des disciplines qui nécessitent énormément de travail comme le snowboard , le BMX, le skate et même le parapente !

Pour devenir excellent dans un domaine, il faut donc se donner les moyens et répéter régulièrement les exercices. L'objectif ?

L’excellence !

Je ne connais pas de meilleur moyen que de s’entraîner par des exercices concrets afin de prendre confiance en ses capacités et d’apprendre à discerner son imaginaire de la justesse des informations.

C’est le message de : *La petite voix , méditation quotidienne d’* Eileen Caddy. La pensée du jour, 23 septembre 2018 :

"Tu ne peux pas faire une partie de tennis en restant simplement debout avec une raquette et une balle entre les mains. Tu dois lever la raquette et frapper la balle pour l'envoyer par-dessus le filet. Tu dois agir. Il en est de même avec la foi. Tu dois faire quelque chose pour te prouver à toi-même que ça marche quand tu vis par elle. Plus tu l'essaies et vois que ça marche, plus tu deviens confiant, jusqu'à ce que tu sois prêt à faire n'importe quel pas dans la foi, sans hésitation, parce que tu sais que nous le faisons ensemble. Tout est possible quand tu es prêt à faire cela.

Tu dois avoir foi en ta capacité à nager avant de sauter dans l'eau profonde en toute confiance ; autrement tu te noieras. Tu dois croire à la possibilité de vivre par la foi avant de pouvoir le faire. La foi engendre la foi. Comment peux-tu dire si tu peux Me faire confiance ou non, si tu n'essaies pas pour voir s'il en est ainsi ?"

Développement de la sensibilité

Il existe toutes sortes d'exercices. Dans la première partie, je vous propose une méthode qui permet de vérifier la justesse de son intuition si vous avez déjà de bonnes bases. Puis vous trouverez des exercices individuels qui permettent de développer sa concentration et donc d'affiner ces sens subtils : le développement de la sensibilité à travers les mains (le clairessenti)

« La conscience est un instrument de précision d'une sensibilité extrême. » Victor Hugo

La sensibilité, un atout majeur .

La sensibilité est un outil précieux lors des soins Reiki, pour soi-même et pour autrui. En effet, on pourrait comparer ses mains à un GPS permettant de guider l'énergie vers les zones désireuses d'être soignées. Cette action permet d'orienter l'énergie, de trouver le chemin adéquat afin de traiter la « couche » correspondante (physique, émotionnelle, astrale). Nous avons tous des GPS intégrés dans nos mains et il serait dommage de ne pas exploiter un cadeau de la nature, n'est-ce pas ?

C'est pourquoi, explorons minutieusement cet outil afin de bénéficier d'un GPS équipé toutes options !

Tout d'abord, force est de constater que nous sommes tous limités par notre système de croyances. Elles sont bien plus que de simples pensées et détiennent le pouvoir de nous limiter, de nous brider et de réduire nos capacités.

Par exemple, il existe la croyance limitante que les femmes sont trop sensibles et que les hommes diminuent leur virilité en exprimant leur sensibilité. (Le chemin vers l'amour, Deepak Chopra)

Afin de dépasser ces fortes croyances, il me semble indispensable de comprendre l'intérêt de cette capacité, l'étendue de ses possibilités et son champ d'applications.

L’intérêt d’être sensible

« Rare est le nombre de ceux qui regardent avec leurs propres yeux et qui éprouvent avec leur propre sensibilité. » (Albert Einstein Extrait de *Comment je vois le monde.)*

C’est par l’observation de vos pensées, émotions et sensations de votre être intérieur que vous affinez vos capacités psychiques : En effet, plus vous devenez réceptif aux messages du corps, plus vous prenez du recul sur vos pensées et plus la compréhension des problématiques du client devient facile, précis et immédiat !

Exercice quotidien :

Un bon exercice consiste le soir, pour s’endormir, à promener la conscience dans le corps, à prendre le temps de sentir chaque organe, sentir les pulsations du cœur, demander si tout va bien, descendre de la tête au pied en maintenant la concentration sur le retour d’informations.

Les possibilités offertes par le développement de la haute sensibilité :

-permet d’être très précise lors des soins. Même si le Reiki est une énergie qui se dirige au bon endroit, il est plus efficace de placer les mains directement au « bon endroit ! »
- aide le client à prendre conscience de l’origine de ses déséquilibres afin de lui donner les clefs de sa guérison.
-la lecture intuitive =prendre soin de ceux que l’on aime sans qu’ils aient besoin de parler (par exemple une de mes amies n’est pas expressive sentimentalement. Ainsi, je l’aide à mettre des mots sur ses émotions en ressentant les siennes en miroir. (clairessenti)

- permet de sentir les bulles proxémiques* (*Cf .formation protection*)des autres afin de les respecter. Par expérience, je vous assure que le champ énergétique de la personne se ressent de façon précise. Je pratique souvent cette écoute subtile afin de ne pas envahir l’autre d’une part, et, de témoigner mon respect d’autre part. J’ai

remarqué que ***« les portables c'est comme les humains ils ne sont pas tous tactiles ! »***

-permet de se connecter à la nature, au règne minéral et animal. (*Cf Le reiki pour les animaux)*

- permet d'identifier clairement les besoins de l'autre sans qu'il ait besoin de mettre des mots ou de nous poser des limites. Vous pouvez par exemple deviner les envies de votre partenaire, enfant, amis en étant réceptif(ve) et à l'écoute de votre intuition ! Très utile pour les surprendre et combler leurs désirs !

A vous d'en trouver d'autres afin d'enrichir cette liste positive et de stimuler votre motivation !

J'aime beaucoup cet exercice transmis par mes guides (clairaudience) lors d' une balade dans les rue surpeuplées de Barcelone en 2009 :

« Efforcez- vous de voir la lumière entourer les personnes que vous observez. Comment ? Imaginez qu'une magnifique bulle de couleur dorée entoure chaque personne que vous croisez ! »

C'est un exercice beaucoup plus difficile qu'il n'y parait.
En effet, il est très facile de juger, de voir les défauts, les troubles, les dysharmonies. C'est une attitude noble, altruiste et utile de voir la « Lumière »* en chaque être humain !

De plus, étant donné que les autres sont un miroir de notre âme (le chemin vers l'amour, Deepak Chopra), c'est une façon de dépasser nos jugements physiques pour comprendre notre partie divine. J'ai ressenti une forte augmentation de mon taux vibratoire et un élan d'amour pour chaque être humain.

On peut aussi très bien appliquer cette pratique dans la nature au contact des fleurs, des arbres et de l'environnement immédiat !

Les différents paliers de sensibilité :

« Le fait qu'il y a des étapes dans la démarche ne garantit en rien que, sur le fond, tu recueilles réellement ce que chacune des étapes est censée t'apporter » (In *Lettre a un ami devant le temple, de Jean-Baptiste BELLIVIER, p16).*

1. C'est plus chaud ou plus froid, la partie ou l'on passe ses mains est en demande ou non. Cette étape basique s'effectue lors du lissage de l'aura avant de commencer le soin.

Les sensations se trouvent principalement dans le chakra des mains, dans la paume, au centre. Il s'agit de porter son attention sur la chaleur de ses mains (des petits points peuvent apparaitre), sur un mouvement inconscient de votre main vers le bas. Afin de cibler, vous pouvez vous arrêter sur la zone et prendre le temps de lever, baisser votre main de quelques centimètres. Ainsi, vous « lisez » un peu plus cette zone. En projetant votre conscience, c'est à dire en visualisant la zone et en vous imaginant dedans, vous serez capable de définir la teneur de cette énergie : Il peut s'agir d'une cicatrice un coup récent, un traumatisme ancien, une émotion non assimilée...

2.Votre ressenti se précise, vous identifie la zone avec plus de finesse, la densité, l'épaisseur, le type d'énergie, voir sa couleur (exercice du scan interne). Ainsi, selon vos perceptions, l'information peut parvenir à travers différents canaux :

-la sensation physique dans votre propre corps = **clair ressenti**

-l'image de l'événement ayant causé ce déséquilibre énergétique = **clairvoyance**

-une couleur peut également se diffuser sur votre « écran mental ». = **clairvoyance**

- des pensées auditives se mêlent dans vos pensées afin d'aider par des conseils et des changements à effectuer = **clairaudience**

Il ne s’agit que d’une infime possibilité issue d’expériences personnelles. Le champ de perception est aussi vaste qu’une autoroute d’informations. Alors pratiquez et partagez -moi vos découvertes ! (clothaireg@gmail.com)

3. Avec un peu de connaissance anatomique, de pratique et d’intuition, on arrive à le relier à un chakra, au blocage énergétique, à utiliser l’intuition et le ressenti pour cibler le soin et le relier au déséquilibre énergétique, qu’il soit émotionnel, mental ou physique (bien que le trois soient étroitement liés !)

Le développement par la pratique du Reiki :

Le décodage sensitif :

Je vous fais part d’une expérience vécue à Santander en Espagne en 2009 :

Fernin, le chien âgé de ma voisine Candelas revint de balade essoufflé, fatigué, mal en point. Ce qui causa l’inquiétude chez Candelas fut sa difficulté de terminer la balade, il ne souhaitait plus marcher. Elle décida donc de prendre rendez-vous chez le vétérinaire. Peu après, j`arriva chez elle et proposa de lui offrir du Reiki. En posant mes mains, je commençais à lire en lui. Je fonctionne comme un miroir sensitif, c’est à dire que mes mains servent de connecteurs et mon corps de moyen de réception. Je sentis mon cœur se bloquer dans la partie gauche, mes battements ralentir et battre de manière irrégulière. (Clair ressenti physique) Puis je sentis mes poumons diminuer de taille, comme si je perdais mes capacités respiratoires. Je déduisis qu’il s’agissait sans doute d’un souffle au cœur et d’un problème de circulation de sang au niveau de l’artère du cœur. (Exercice du scanner interne). Elle me sembla obstruée par un caillot de sang. (Clairvoyance) Enfin une sensation de lassitude générale se manifesta, mêlée a une envie forte de me reposer, ne rien faire, juste m’allonger. (clairessenti émotionnel)

Le lendemain, je croisai ma voisine qui me confirma la fiabilité de mon ressenti. J´ avais identifié intuitivement ses problèmes, la science et les moyens de mesures modernes du vétérinaire le confirmèrent. Cependant, c'était simplement un avis personnel mais pas un diagnostic ! Nous ne posons jamais de diagnostic afin de rester à notre juste place et de ne pas prendre la place d'un vétérinaire. (cf. chapitre sur la Loi et nos limites)

Je suis sûr que cette expérience vous intéresse et que vous souhaitez en faire de même ! Tant mieux, car je désire sincèrement que cet ouvrage vous permette d'affiner vos capacités afin d'obtenir des informations précises, efficaces et fiables !

Le développement personnel avec la Nature

Vous pouvez aussi vous entrainer en autonomie à l'aide des exercices suivants :

* Les exercices sensitifs
« Un guerrier de la lumière se décourage souvent. Il pense que rien ne parviendra à susciter l'émotion qu'il espérait. Il passe des après-midis ou des nuits entières à tenir une position conquise, sans qu'aucun évènement nouveau ne vienne raviver son enthousiasme.
Ses amis commentent ;
Le Guerrier ressent douleur et confusion en écoutant ces paroles parce qu'il sait qu'il n'est pas parvenu là où il voulait. Mais il est têtu, et il n'abandonne pas ce qu'il a décidé de faire. Alors, au moment où il s'y attend le moins, une porte s'ouvre... »…et un nouveau palier est atteint !
Je souhaite que cette citation de Paulo Coelho extraite du guerrier de la lumière , vous transmette l'énergie de motivation indispensable pour persévérer, pratiquer et utiliser votre courage pour rester focaliser sur l'objectif final :

Affiner vos capacités psychiques pour devenir un thérapeute complet précis et efficace !

La marche pieds nus.

Choisissez un espace vert propre, sain, si possible dépourvu de crottes de chiens ! Déchaussez- vous et entamez une marche lente, en sentant l'herbe caresser la plante des pieds.

Cet exercice simple permet une connexion à la terre, une connexion avec vos sensations et procure un bien être immédiat.

L'énergie des arbres



« Chacun de nous devrait entretenir une relation avec la nature et les arbres.

Pour comprendre l'aide que le contact avec les arbres peut nous donner, il faut poser un nouveau regard et prendre contact avec lui. Les arbres nous émeuvent par leur beauté, leur majesté, leur force. Il ne suffit pas seulement de regarder un arbre, imaginons-le comme un être vivant. Et essayons de rentrer en contact avec lui. La rencontre avec l'arbre va nous permettre une rencontre avec soi. Chaque arbre comme chaque être humain possède un champ énergétique. Ce champ énergétique peut nous irradier lorsque vous vous approchez de lui. L'échange avec un arbre est important. Choisissez un arbre qui vous attire, par sa forme, sa majesté, sa puissance. Admirez de plus près ses feuilles, ses couleurs, ses fruits,

la puissance de son tronc. L’arbre peut agir sur votre état de santé, sur votre état de bien être, il peut vous aider à retrouver le calme, un état de joie ou de sérénité. Gardez cette image….Libérez-vous de vos tensions. Le contact avec la forêt vous procure de la joie et un profond sentiment de plénitude. L’arbre est vivant…Vous pouvez établir un contact avec l’arbre de votre choix.

L’arbre devient
votre médecin… Votre ami...
Il peut vous guérir de vos maux, de votre mal être…
Choisissez votre arbre… Parlez à votre arbre.
c'est votre ami.

UTILISEZ LES CINQ SENS...

Le pouvoir énergétique de l'arbre vous aidera dans votre transformation.

L'arbre est un symbole de puissance par sa verticalité, signe de sa liaison terre ciel. »

(Source :http://www.reiki-voyance.com/index-page-reiki-titre-energie_des_arbres.htm)

Choisissez un arbre de préférence grand et sain (pas de champignons apparents, pas de branche mortes, absence de moisissures).

Approchez-vous à environ 2/3 m et ouvrez vos mains vers lui.

Parlez-lui à voix haute ou en pensées et dites-lui que vous êtes la amicalement, pour lui offrir de l’énergie, que vous ne voulez que son bien et que vous souhaitez simplement qu’il vous autorise à approcher.

Cette étape est importante. En effet , qui accepterait qu’un étranger s’introduise chez vous, ouvre grand votre frigo et se serve allègrement sans demandes ni remerciements ?!

Alors qu’une personne qui demande l’aimable autorisation de se nourrir sera beaucoup plus agréable, positive et respectueuse !

Ouvrez votre cœur avec des pensées bienveillantes, remplies de tendresse et de douceur.

Offrez-lui de l’amour en entourant son tronc de vos bras. Pour vous aider, imaginez que c’est un enfant, un animal et que vous souhaitez lui apporter de l’affection.

Vous pouvez aussi vous aidez d’images, visualisez que vous l’embrassez, le cajolez, le dorlotez !

Concentrez-vous sur l’énergie qui émane de votre cœur et de la paume de vos mains.

Au bout d’un moment, vous pouvez arrêter de donner et observer votre ressenti. C’est un moment merveilleux car vous êtes en symbiose avec cet être et il vous fait don de sa puissance. Sentez -là vous envahir de la tête aux pieds. Ressentez-vous sa puissance, sa grâce et sa source intarissable ? Profitez de cet instant pour vous laisser infuser de son cadeau. Pour conclure cet échange, remercier-le tout simplement !



<u>Pour aller plus loin :</u>

Même exercice avec comme objectif de définir le type d'énergie de chaque arbre. Par exemple, en fonction de vos sensations, de ce qu'elle vous apporte, de votre état émotionnel.

Vous trouverez plus d'informations dans le livre de Patrice Bouchardon :

De l'énergie des arbres à l'Homme : Les neuf étapes de la rencontre avec soi (Poche – 2011).

Peu après mon initiation Reiki, j'ai rêvé que je sentais le champ énergétique de l'arbre. C'est à dire que je plaçais mes mains a environ 2m et commençais à délimiter son aura. Ce rêvé s'est transformé en réalité…avec de la pratique bien-sûr ! J'adore rêver ma vie, mais ce que je préfère c'est vivre mes rêves !

Pour aller encore plus loin : il est possible de se connecter à distance à l'aide des symboles niveau 2. Même sans ces outils c'est possible ! Vous pouvez sonder un arbre, une plante avec la méthode employée pour les soins à distance. (HZN+ CKR)

Le ressenti énergétique appliqué aux plantes :

« J'ai beaucoup appris en écoutant attentivement. La plupart des gens ne sont jamais à l'écoute. » Ernest Hemingway.

Je ne connaissais pas cette possibilité lorsque je fis mes premiers pas dans le monde de l'énergétique. Je cite donc les preuves scientifiques pour ouvrir « le champ des possibles » puis vous partage mon expérience personnelle.

Extrait *de La connexion perdue - Retrouver la communication intuitive avec les animaux et la nature* par Marta Williams et Chantal de Folleville(traductrice) **PARU LE : 09/10/2006**
"Certaines peuplades indigènes savent encore ce que nous avons oublié : nous ne sommes pas séparés de la Nature. Nous faisons tous partie d'une seule vie, qui se manifeste d'innombrables façons dans l'univers. Dès que notre mental cesse son bavardage et que nous accédons au calme intérieur, nous pouvons ouvrir notre cœur et échanger des sensations, des émotions, des images, avec toutes les autres formes de vie - notamment les animaux et les plantes. Ce dialogue silencieux, d'être à être, s'appelle la communication intuitive. La capacité à communiquer intuitivement fait partie de notre nature, tout comme le fait de voir ou d'entendre. Pour la retrouver, il suffit de la pratiquer. Ainsi que l'écrit Marta Williams : " Lorsque nous faisons l'expérience de la communication intuitive avec les animaux, la façon dont nous percevons l'univers se transforme... Il est impossible alors de revenir en arrière et de penser que les animaux sont des êtres inférieurs ou bornés. "

C'est exactement ce que je souhaite vous transmettre, à travers ce manuel. Il est naturel de penser que les plantes ne parlent pas. Et pourtant, elles communiquent ! Voici un article qui illustre parfaitement leurs incroyables capacités .*(Paru le 2009-06-28 sur*

http://www.maxisciences.com/plante/les-plantes-communiquent-pour-se-proteger-des-predateurs_art2527.html)

« Californie, Etats-Unis – Un scientifique aurait apporté la preuve que les plantes communiquent entre elles. Les plantes d'une même famille s'enverraient des signaux chimiques pour s'alerter mutuellement de la venue de prédateurs.

Selon l'expert entomologiste américain Richard Karban, les membres du règne végétal peuvent communiquer entre eux. Ils seraient, selon ses propres dires, « *capables de comportements plus évolués que ceux que nous pouvons imaginer* ».

Son travail, qu'il admet controversé, établit que les plantes communiquent en s'envoyant des messages chimiques dans l'air, messages leur permettant de signaler la venue de prédateurs. Selon lui, quand une plante voisine perçoit le message, elle renforce ses défenses contre les criquets, les chenilles ou autres envahisseurs.

Le professeur Karban, attaché à l'université de Californie, pense qu'il a prouvé qu'il existe un mode de « *conversation* » entre certains buissons épineux natifs de l'ouest des États-Unis. Il a coupé des branches et des tiges d'arbustes en pot, les abîmant comme l'auraient fait des criquets. Il a alors replanté ces arbustes abîmés ou non dans un champ et a mesuré les niveaux d'attaques de prédateurs sur leurs voisins.

La revue *Ecology Letters* rapporte que les feuilles des plantes voisines de celles abîmées ont moins souffert d'attaques de criquets. Les plantes agressées ont en quelque sorte conseillé à leurs voisines de la même famille d'activer leurs défenses. Le professeur aurait même déjà identifié les particules chimiques de l'air grâce auxquelles les plantes communiquent.

Alors si elles peuvent communiquer entre elles, pourquoi pas avec les humains ?!Je vous cite l'histoire incroyable de ce mexicain :

L'homme qui dialogue avec les plantes

Dans la vallée de Santiago, au cœur du Mexique, un paysan tout simple, José Carmen, défraye depuis vingt ans la chronique...Car il produit des choux de quarante kilos, des pieds de maïs de cinq mètres de haut, des blettes d'un mètre et demi, et ses terres ont dix à cinquante fois plus de rendement à l'hectare pour une utilisation de fertilisants...cent fois moindre.

Chimistes, agronomes, ingénieurs et techniciens sont accourus de partout pour suivre le travail de cet homme hors du commun, qui a su décoder les dessins des Codex Aztèques avant même de savoir lire, bénéficier de la science d'un sage tibétain et d'un biologiste allemand pour faire l'alchimie unique de ses fertilisants, savoir cultiver sur terres salées, créer de nouvelles plantes non-transgéniques résistantes aux maladies... Et même faire pleuvoir.

Mais ne retenons ici que son union et sa coopération unique avec les plantes :

J'ai commencé par m'asseoir auprès des plantes, je me suis mis à les observer. Puis je leur ai demandé de m'aider. Les plantes, comme tout ce qui vit, ont une forme d'intelligence qui leur permet de communiquer avec nous, il suffit de les écouter. Parfois, pendant la nuit, je sens que mes plantes ont soif, alors je marche jusqu'à mon champ, et je les arrose jusqu'à ce qu'elles soient satisfaites.

C'est absurde d'appliquer à la lettre les conseils d'arrosage, car, comme les hommes, chaque plante est différente.

Les hommes n'ont pas tous des affinités avec les plantes, et les plantes avec les hommes. C'est une question de compatibilité, comme les rhésus sanguins entre les êtres humains. Les plantes elles-mêmes peuvent se regrouper par affinité, en fonction de leurs énergies. Par exemple, on peut marier le haricot rouge et le maïs parce que ce sont des plantes qui s'entraident. Mais d'autres peuvent se combattre, comme la mangue et l'avocat, et même s'entretuer.

Si l'énergie d'une plante se heurte à la nôtre, la plante peut préférer mourir plutôt que de nous accepter. Certains par contre sont nés avec des dons pour cultiver, et s'entendent bien avec un grand nombre de plantes. On dit alors qu'ils ont la main verte.

Quant à moi, certaines plantes m’acceptent, d’autres pas : celles-là, je n’ai pas le droit de les cultiver. »

Référence : L’homme qui parle avec les plantes Yvo Perez Barreto. Presses du Chatelet. 1998.

Pratiquer au contact de la nature permet un entrainement avec des énergies pures, puissantes et saines. C’est une étape importante avant de prendre en charge une clientèle. Notre vibration de thérapeute attire forcément des personnes chargées et en souffrance.

C’est pourquoi une partie importante de cet ouvrage est consacrée aux soins humains et au développement de l’intuition. Je vous invite donc à vous rendre au chapitre 2 : les outils du Reiki.

Le chemin de la réussite :

- Oser dépasser le point de vue cartésien « je n'accepte rien tant que je ne l'ai pas vécu signifie aussi que je ne refuse rien tant que je n'ai pas prouvé que cela n'existait pas » (Descartes , le discours de la méthode)

-Faire abstraction de la peur du jugement, de l'échec, de l'illusion permet de se lancer pleinement dans l'expérience et de constituer votre propre base de données du champ des possibles !

J'espère que les différents conseils ci-dessous vous permettront d'affiner la précision des outils psychiques :

Tout d'abord, il faut être sûr que votre mental est capable d'accepter la complexité d'autrui, ses émotions conflictuelles et son absence de logique cartésienne !

Ensuite, pour être efficace, il faut écarter toute notion préconçue de ce que vous devriez percevoir, de ce que le client est supposé ressentir et ce que vous espérez qu'il ne perçoive pas (le stress par exemple). Je suis convaincu que quand l'ego intervient, il chasse la sensibilité.

Enfin la prise de confiance s'effectue par des résultats concrets et vérifiables. C'est pourquoi il me semble important de travailler sur la justesse des résultats :

-Lâcher prise quant à la prétention d'avoir toujours raison. Par exemple ce que vous ressentez peut très bien être une douleur dans votre propre corps…pour cela vérifiez- le en posant la question !

-Il est impossible de tout maitriser. Il arrive fréquemment de réveiller des émotions enfouies, de provoquer des crises de larmes. Ainsi il est important de s'ancrer si cela vous arrive en séance. Puis de maintenir le flux Reiki afin que la personne se libère. Des symboles d'apaisement (SHK) peuvent aider à lâcher des émotions cristallisées dans le corps.

-Evitez d'éprouver des besoins qui doivent prévaloir sur ceux des autres. (si vous avez besoin de prendre confiance en vos capacités et que vous affirmez qu'une personne ressent telle douleur à tel endroit, je suis prêt à parier que la personne ne vous contredira pas même si vous avez tort !)

-Lâcher l'obsession de la performance, de réussir à chaque fois. Nous avons une telle envie d'aider, d'être utile, d'agir que parfois nous oublions que nous sommes un simple canal et que nous ne contrôlons pas la diffusion de l'énergie, ni la possibilité de guérison.

C'est pourquoi j'ai privilégié l'utilisation du Reiki et les outils facilitant le travail sur soi avant de prendre la responsabilité de devenir professionnel des soins énergétiques ! Je souhaite juste vous éviter les claques dans l'ego que j'ai pris à de nombreuses reprises, et que je continue à recevoir tant que je n'ai pas intégré l'humilité véritable !

***Histoire** : En 2009, je vivais en Espagne et je me rendis chez ma voisine Candelas (professeur de peinture) pour prendre soin de son chien Fernin. En voyant les effets bénéfiques sur cet animal, une dame (présente pour un cours de peinture) souhaita du Reiki afin de lui soulager le dos. Eh bien, rien à faire, le Reiki ne coulait plus alors qu'il venait de se déverser à grands torrents quelques secondes auparavant. En questionnant la dame, je me rendis compte qu'elle était fermée à tout soin pour elle-même et à toute recherche de la cause de sa souffrance. Il y avait environ 5 personnes qui étaient présentes ce jour –là pour le cours de peinture, je vous laisse imaginer la claque prise dans mon estime ! Quelle leçon de vie ce jour-là ! C'est avec souplesse, compassion et délicatesse que je lui ai transmis l'importance de vouloir se soigner, d'être réceptive aux messages du corps…et qu'il y a des fois ou le Reiki ne passe pas. Cela ne dépend pas de nos capacités mais de l'autorisation des plans supérieurs et du respect de la Loi du libre arbitre. L'humilité de l'accepter n'est-elle pas une marque de sagesse ?*

Comme le dit si bien le grand sage Jean Claude VAN DAMME : **« Quand j'étais jeune, j'étais très con, et je suis resté très**

jeune ! »

Preuve par l’exemple que le chemin vers la Sagesse* ne s’acquiert que par l’expérience !

En revanche, les qualités indispensables de concentration, de discipline des pensées et d’écoute s’acquiert par des exercices pratiques !

Apprendre à domestiquer son Mental

Les exercices pour développer la concentration sont ceux que j'ai trouvé dans le livre de FRANZ BARDON.
Le travail de Franz Bardon fut vraiment remarquable de par sa simplicité, ses parties théoriques relativement courtes, et ses parties pratiques très développées.
Théorie courte, pratique très développée par de nombreux exercices, le but étant de faire évoluer ses lecteurs de manière positive, progressive, équilibrée et sans danger.
Son enseignement intègre d'une part les éléments qu'il considère au nombre de quatre: air, feu, eau, terre et d'autre part les plans dont il ne retient que trois: mental, astral et physique.

L'ouvrage fondamental et premier livre est "Le Chemin de la Véritable Initiation Magique" (1956), comprenant une courte partie théorique et faisant une large place à la pratique, composée de dix degrés, chacun étant divisé en trois parties : mental, psychique et physique.

Développement et exercice des Sens Psychiques (source : http://www.luxsanctuary.com/article,22,147,developpement-sens-psy.php)

Les sens psychiques sont ceux qui une fois développés nous permettent de pouvoir visualiser et ressentir des énergies élevées par nos sens « astraux » .C'est aussi une étape primordiale avant d'envisager les voyages astraux ou mentaux car sans ces sens nous serions comme aveugles en ces sphères (qui nous seraient d'ailleurs impossible d'accès) Cela nous permet aussi de bien mieux percevoir notre monde et d'entrer en harmonie avec ce derniers … les sens psychiques permettent ainsi une véritable ouverture vers des sphères supérieures. Les travailler aiguise fortement notre

volonté et notre capacité de concentration. Il est préférable de tous les travailler avec un équilibre parfait.
En effet, cela revient au même avec les développements des éléments et leur harmonisation à long terme, aussi, cet équilibre se manifeste entre autres au travers l'équilibre entre nos chakras majeurs, chacun de ces derniers étant relié à un sens psychique subtil et physique.

Ce sont des exercices apparemment simples mais le piège est de croire que les faire est facile .En effet qui les pratique verra que ça n'est pas aussi simple que cela ne pourrait y paraître et on se perd parfois sans même s'en rendre compte dans nos pensées et le vagabondage de notre esprit… et beaucoup trop se laissent piéger en se disant que ces exercices sont rapides à effectuer et ne nécessitent pas de s'y attarder plus longtemps, ces derniers ont tort car c'est par l'expérience et la pratique que les bases s'apprennent, et surtout s'intègrent ! Ça n'est pas parce qu'on a compris la leçon, que l'on sait l'appliquer dans des exercices ! Combien de fois avons nous faire des simples additions avant de réussir bien que nous sachions la méthode. Ne nous endormons pas sur nos lauriers ! La difficulté réside bien souvent là où elle ne parait pas être et revêt bien des aspects trompeurs qui peuvent nous égarer longuement surtout dans le chemin de la spiritualité !

Il est important de travailler le vide mental, la rétention d'une pensée et la concentration avant ces exercices car ils vous aideront à parachever ce travail des sens psychiques.

Conseil : Fixez-vous des objectifs courts et réalisables pour maintenir votre motivation et détermination. Par exemple, vous pouvez commencer par les faire sur 30 secondes, 1 minute, 1'30 et 2 minutes.

La paix mentale : observez le cours de vos pensées tout en essayant de les retenir. Au début, vous remarquerez que les pensées qui se précipitent ont trait aux situations et aux affaires de

la vie quotidienne, à l'activité professionnelle, aux soucis. Soyez, envers vos pensées comme un observateur silencieux, entièrement détaché et indépendant d'elles. Il s'agit donc de ne pas perdre le fil de vos pensées, de ne pas s'oublier, mais de les suivre attentivement.

La discipline des pensées : concentrez-vous pour ne pas vous laisser envahir par vos pensées. Maintenez votre attention sur le corps et les sensations sans laisser votre mental vous parasiter.

Rétention d'une pensée et exclusion des autres : cet exercice consiste à retenir une seule pensée ou une seule idée en rejetant fermement les autres. Choisissez une idée et formez l'image mentale qui lui correspond. Retenez cette visualisation de toutes vos forces. Toutes les pensées en dehors de l'idée, chassez-les énergiquement.

Le vide mental : toute pensée qui se présente doit être rejetée énergiquement. Rien ne doit se présenter à votre esprit. Seul le vide doit régner. Maintenez cette vacuité sans dévier et sans vous laisser aller.

La sensation psychique : Créez la sensation du chaud, de la légèreté, du bien-être, de la tendresse, du confort et maintenez-la en la vivant pleinement.

Une fois le mental domestiqué, vous pouvez passer à ces exercices ci-dessous . Cela nécessite un long entrainement pour parvenir au minimum à la maitrise de son mental seulement pendant 3 minutes. Je vous déconseille de sauter cette étape préalable. Chronométrez-vous et observez vos résultats et surtout votre progression grâce à une pratique rigoureuse, régulière et déterminée.

Développement de la Vue psychique

Installez-vous confortablement et adoptez un rythme respiratoire constant. Fermez les yeux et visualisez alors avec force et volonté un objet simple, comme une bougie par exemple, une lampe, un bijou. Gardez fermement sans relâche dans votre esprit l'image de l'objet ! Ne vous égarez pas dans des pensées envahissantes. Une fois que vous réussirez pendant plusieurs minutes (5-10) l'image, sans jamais faillir, sans vous perdre dans des pensées parasites qui dissoudraient l'image de l'objet, vous pouvez estimer avoir réussi l'exercice. Réitérez-le plusieurs fois en faisant varier les objets, même quand vous réussissez afin de parfaire votre entraînement. Il convient ensuite de travailler cet exercice les yeux ouverts et de visualiser l'objet ainsi « planant » dans les airs face à vous de telle manière que vous puissiez parfaitement distinguer mentalement les couleurs les formes les reliefs de l'objet. Si vous maintenez l'image sans faillir pendant plusieurs minutes les yeux ainsi ouverts vous pouvez estimer que cet exercice est parfaitement réussi !

Travailler cet exercice permet d'entraîner l'esprit à la visualisation des entités et des hautes énergies que ce soit sur le plan physique ou bien sur les plans supérieurs. Cela participe en quelque sorte au développement du Troisième Œil
= **CLAIRVOYANCE**

Développement de l'Ouïe psychique

Cet exercice est exactement le même sauf que cette fois ci il convient d'entendre « mentalement » des sons représentés. Il faut entendre de façon « imaginaire » des sons variés comme le tintement d'une cloche, les bruit de l'eau d'une cascade, le bruit du vent. Il faut donc imaginer ces sons et il est important de ne pas visualiser l'élément qui lui ai rapporté et de bien se limiter à l'aspect phonique de l'élément étudié, par exemple, il ne faudra pas

visualiser un éclair si vous travailler sur le bruit de l'orage. Néanmoins si vous éprouvez des difficultés visualisez un peu l'objet quelques instants afin de vous aider. Pour réussir l'exercice il convient de ne plus avoir besoin de ce substitut mental de visualisation. De même cet exercice est jugé réalisé une fois le son maintenu dans l'esprit pendant plusieurs minutes (5-10) sans visualiser l'objet qui lui est relatif. Si vous éprouvez au début des difficultés n'hésitez pas à reproduire le son pour mieux l'imaginer à nouveau (faites sonner la cloche par exemple)

L'ouïe psychique est très importante pour tout ce qui sert à communiquer avec les hautes sphères astrales, de même le informations intérieures reçues par télépathie = **CLAIRAUDIENCE**

Développement de l'Odorat psychique

Faites de même que précédemment mais imaginer alors des odeurs mentalement. De même vous ne devez pas visualiser l'objet qui sentira ce parfum (si vous décider de travailler sur l'imagination du parfum de rose ne visualisez pas la rose par exemple). Si toutefois cela peut vous aider faite le au début. De même aidez-vous si vous le pouvez en humant ledit parfum au début. L'exercice est estimé réussi quand vous parvenez à imaginer des odeurs diverses et variées pendant plusieurs minutes (5-10) sans visualiser l'objet, sans avoir besoin de s'aider de temps en temps en humant l'objet ou l'essence étudiée.
= **CLAIROLFACTION**

Développement du Goût psychique

L'exercice est exactement le même que précédemment à ceci près que l'on travaille sur le goût(fraise , miel…) = **CLAIRGUSTATION**

Développement des sensations psychiques

Concentrez-vous de même que nous l’avons vu jusqu’à maintenant, et tâchez de recréer des sensations imaginées telle que le chaud, la fatigue, la faim, la soif, la pesanteur, la légèreté. Cela va aussi vers des sensations plus complexes, comme le souffle du vent sur la peau, la sensation d’humidité, la sensation d’être mouillé, etc… quand vous pouvez recréer à volonté toutes ces sensations vous pouvez estimer que l’exercice est réussi. Travaillez évidemment plusieurs fois cet exercice avec des sensations variées même quand vous y parvenez avec aisance.

Cet exercice revêt une importance tout à fait particulière en ce qui concerne le travail d’accumulation des énergies et pour commencer à ressentir, quand cela n’est pas encore le cas, les énergies ressenties sous forme de chaleur par exemple lors de travaux comme le Reiki. Il ouvre aussi aux messages que certaines présences manifestent
=**CLAIRESSENTI**

Persévérance et ténacité

En espérant que cela vous aidera ! Et rappelez-vous, à se précipiter on trébuche ! Faites preuve de patience et de persévérance et ne délaissez pas un seul de ces exercices. Attachez-vous avec plus d’ardeur et de volonté de vaincre, à le réussir ! Bien souvent vous remarquerez des difficultés dans certains sens psychiques et des facilités dans d’autres, cela est normal et vous devriez constater que cela correspond aussi à un surdéveloppement ou à un faible développement de la fonction sensitive physique cérébrale qui lui correspond ! Ce travail pourra donc aussi vous aider à pallier ces difficultés rencontrées dans la vie courante avec vos propres sens, car en travaillant correctement ces exercices vous pourrez aiguiser vos sens physiques et obtenir des résultats étonnants !

C’est un parfait exercice pour attirer ce que vous désirez vivre dans votre vie. Sur mon tableau de vision * j’ai travaillé sur les notions

d'aide aux personnes, d'abondance et de rayonnement de joie afin de pouvoir vivre de mon activité de thérapeute et formateur.

« La vie quotidienne, c'est vrai, ne manque pas de présenter à chacun de vous des occasions d'inquiétude, de tristesse, de découragement. Mais il faut réagir. Au lieu de rester là à ne rien faire, sauf vous gaver de médicaments et importuner les autres par vos plaintes en oubliant qu'ils ont à affronter les mêmes difficultés que vous, faites l'effort de travailler avec la pensée et l'imagination. Représentez-vous entouré de lumière, imaginez que vous envoyez votre amour au monde entier, que vous surmontez tous les obstacles. Peu à peu, les images que vous formez ainsi deviendront vivantes, elles agiront sur votre conscience, elles vous transformeront et, en même temps, elles attireront de l'univers les éléments appropriés pour les introduire en vous. Au début, les effets de cet exercice ne se feront pas sentir très longtemps et vous devrez recommencer souvent. Mais un jour, le résultat sera là définitivement, vous ne pourrez pas en douter : vous sentirez au-dessus de vous une entité vivante qui vous protège, vous instruit, vous purifie, vous éclaire et qui, dans les situations difficiles, vous apporte le soutien dont vous avez besoin. »
(source : pensée du jour , d' Omraam Mikhaël Aïvanhov)

Pour aller plus loin :

Vous pouvez envisager une approche plus large de ces exercices en vous entraînant à recréer diverses sensations par le biais de deux ou trois sens psychiques, en vous représentant par exemple une rivière que vous visualisez avec le bruit de l'eau et la fraîcheur de l'air, ou encore un maquis sauvage avec le bourdonnement des insectes sous la chaleur du soleil, un homme jouant d'un instrument, une table dressée avec pleins de mets aux odeurs et aux goûts variés et riches . Les combinaisons sont vastes et larges. Maintenez pendants 5-10 minutes ces sensations pour parachever l'exercice. D'autres possibilités sont ouvertes, telles que la visualisation les yeux ouverts d'un paysage connu avec toutes les sensations

possibles que cela implique, le visage d’une personne connue ou inconnue (donc imaginée), un animal (un chat par exemple avec ses miaulements, la douceur de son pelage) etc…

Ces exercices sont ceux que j’ai utilisé de nombreuses années en voyage, dans les transports en commun, durant mon temps libre. Si vous désirez d’autres exercices, alors je vous invite à commander « *le chemin de la véritable initiation magique* » de FRANZ BARDON, aux éditions MORYASON. (Je les remercie pour leur autorisation de citation.)

L’Ancrage

Pour développer ses facultés, il est important d’être à l’écoute de son corps et de se sensations. L’ancrage est un exercice qui permet l’écoute de son corps et je vous conseille de le répéter quotidiennement !

La nature est donc un lieu propice pour vivre l’instant présent et découvrir le monde merveilleux de l’invisible. En effet, il est possible de recevoir de l’aide des êtres de la nature. Pour cela je vous invite à lire ce bel article : http://elishean-portesdutemps.com/protocole-de-guerison-avec-les-elementaux.

En allant au-delà de la théorie, la nature permet de retrouver les énergies telluriques. Ce sont des énergies qui nous aide à nous régénérer et j’aimerais partager une pratique indispensable à répéter régulièrement : **l’ancrage.**

Pour cela je vous recommande la vidéo de Serge Boutboul sur l’ancrage :
https://www.youtube.com/watch?v=5c2nlqnJyLo

Comment apprendre à s’ancrer ?

Cet article de Zen en soi est un condensé à ce sujet. Je trouve cet article cohérent, efficace et utile. Sentez-vous libre d'y piocher ce qui résonne le mieux en vous. (Source : https://www.zenensoi.com/2015/03/27/l-ancrage/)

Pour qui est l’ancrage ?

« Alors déjà, quand je dis que c’est « une technique pour ceux qui pensent trop , en fait je pense qu’elle sera utile pour à peu près tout le monde !

Si vous venez sur ce site pour trouver plus de sérénité, alors vous avez sûrement un grand besoin d’apprendre et surtout de pratiquer cette technique de l’ancrage.

« Ancrage », « être ancré », « s’enraciner »… ça veut dire quoi tout ça??

Être ancré, c’est être connecté à la terre. C’est se sentir relié. C’est sentir cette connexion profonde qui existe entre nous et la terre, et être dans l’acceptation du moment présent.
Être ancré, en gros, c’est aussi sortir de ses pensées et prendre conscience de son corps dans son intégralité. C’est donc accepter pleinement son corps tel qu’il est et en prendre soin.
C’est habiter complètement ce corps qui est le nôtre et accepter de vivre notre vie ici sur terre.
Un synonyme de *s’ancrer* est *s’enraciner*. S’ancrer, c’est s’enraciner dans le sol, dans la terre, dans le réel, dans la matière, dans le présent, dans l’ici et maintenant…peu importe les noms que vous utilisez.

{"L'ancrage énergétique" de Mary Laure Teyssedre}

S’ancrer, c’est sortir sa conscience de sa tête … et l’installer dans ses pieds.
C’est sortir du monde des rêves, des pensées, de l’imaginaire, du spirituel… et revenir dans le monde terrestre, réel, corporel, le monde de la matière. C’est être pleinement là, dans le monde physique.
Car plus on est dans sa tête, plus on pense.
Et plus on pense, plus on est dans sa tête.
Et plus on est dans sa tête, moins on est ancré.
Et moins on est ancré… moins on est heureux.

Un bon ancrage peut vous apporter énormément.

L’ancrage et moi

J’avais découvert cette technique il y a quelques temps, et je l’avais beaucoup pratiquée. Autant vous dire que ma vie s’était grandement amélioré.
Je me sentais plus en sécurité, j’avais plus de confiance, et j’ai réalisé de beaux projets (telle que la création de ce blog).
Beaucoup de mes pensées inutiles se sont tues, et j’ai apprécié de plus en plus d’être en paix dans l’instant présent, libéré de toutes ces pensées néfastes.
Depuis quelques temps, je n’ai pas pris le temps de pratiquer cette technique, et bien je peux vous dire que je l’ai ressenti. J’ai recommencé à avoir des tonnes et de tonnes de pensées et cela me « chauffait la tête ». J’avais beaucoup d’idées, mais je n’arrivais pas à en concrétiser une seule ! Je sentais bien que je devenais moins serein, moins efficace, moins confiant et un peu plus stressé.
Pourquoi ? Car j’étais beaucoup trop dans la tête, et de moins en moins enraciné dans le sol.

A quoi ça sert d’être ancré ?

Cela peut vous apporter de nombreux bienfaits, comme par exemple :

* D’avoir moins de pensées négatives
* De vous sentir plus en sécurité
* D’être moins angoissé et d’aborder une crise d’angoisse plus sereinement
* D’être moins fatigué et d’avoir plus d’énergie
* De régler certains problèmes de réalisation ou l’impression que l’on devient fou
* De soulager tout un tas de problèmes tels que migraines, stress, pensées suicidaires
* D’être serein ici et maintenant, peu importe l’endroit où vous êtes
* D’être plus confiant et plus positif, peu importe la situation qui se présente
* De vous sentir à votre place
* De lâcher prise plus facilement
* D’accomplir plus facilement vos projets, vos rêves

* De mieux vous sentir dans votre corps
* D’accepter la vie et de moins lui résister

La technique de l’ancrage va vous permettre de vous enraciner bien profondément dans le sol, ce qui vous permettra ainsi de ne pas vous faire emporter, chahuter, chavirer… au premier petit coup de vent qui se présente.

En pratiquant l’enracinement, on développe notre sérénité, notre confiance et notre sentiment de sécurité quel que soit l’endroit où nous sommes ou quelle que soit la situation que nous traversons ! On se sent plus confiant, et plus solide sur ses pieds. Il y a vraiment une vie « avec » ancrage, et une vie sans.

Vous vous souvenez peut-être, dans l’article « moins d’angoisse grâce à l’instant présent », je vous disais de penser à vos pieds. Et bien c’était pour vous faire sortir de votre tête et vous aider à mieux vous ancrer dans le présent.

Avec la technique de l’ancrage, le but est le même mais on va aller beaucoup plus loin que cela.

Comment faire pour s’ancrer ?

Alors il y a différentes façons de travailler son enracinement et de ressentir tous ces bienfaits. Donc avant de vous parler de la technique d’ancrage, voici déjà un aperçu de plusieurs activités qui vont vous permettre de vous ancrer plus solidement :

* Les activités sportives car elles font travailler le corps, élément essentiel de l’ancrage : marche, course …
* Les amis, l’amour, le rire
* Les activités de méditation, marche en conscience et toute activité effectuée en pleine conscience (telles que les exercices du livre «la sérénité de l’instant »)
* Les activités artistiques et corporelles : musique, danse, yoga, Taï chi, Qi qong…
* Toute activité qui prend soin du corps : massage, relaxation, étirements, cuisine saine…
* Mais aussi et surtout tout ce qui permet un contact avec la nature :

balade en forêt, à la campagne, en montagne, jardinage, se baigner dans la mer, en rivière…

Vous l'aurez compris : toute activité où le corps et la nature sont impliqués favorise l'ancrage.

Donc dès que votre activité mentale s'emballe un peu trop, vous avez le choix : allez-vous balader en forêt, jardinez, faîtes des étirements, riez un bon coup, jouez de la guitare, parlez à votre fleur, allez embrasser un arbre (je ne rigole pas) et si possible, faites cela en pensant à vos pieds !

Plus votre conscience est loin de votre tête, plus vous êtes ancré.

Donc plus vous pensez à vos pieds, et plus vous êtes enraciné.

La technique d'ancrage énergétique par la visualisation

Tout cela est déjà très efficace mais il y a malheureusement des situations ou cela ne suffit pas… Comment faire quand on est quelque part et où planter une rose ou faire un pas de danse ne sont pas dans nos options ?

Comment faire quand on est en déplacement, au bureau, ou que l'on doit faire une présentation par exemple ?

C'est là qu'intervient *la technique d'ancrage énergétique* aussi appelée *méditation de l'arbre*. C'est en fait une simple technique de visualisation mais qui est incroyablement efficace !

Voici la puissante technique que je vous conseille de pratiquer :

Vous pouvez le faire assis ou debout. L'important est d'avoir les pieds bien à plat sur le sol.

Vous pieds sont bien posés sur le sol, et créent un contact puissant avec la terre.

Commencez par effectuer 3-4 mouvements de respiration abdominale pour vous détendre.

Maintenant, les yeux fermés de préférence, vous allez imaginer que des racines sortent de vos pieds et commencent à s'enfoncer dans le sol.

Ces racines commencent à vous relier très profondément avec le sol. Si vous êtes assis, ces racines partent non seulement de vos pieds mais aussi des pieds de la chaise, de vos chevilles, de vos cuisses…
Tout en continuant votre respiration profonde, vous imaginez que ces racines vont de plus en plus profondément dans le sol. Elles sont de plus en plus grosses.
A chaque inspiration, vous visualisez l'énergie de la terre qui remonte en vous. Cette énergie arrive de la terre, passe par vos racines, jusqu'à vos pieds, et remonte en vous.
A chaque expiration, vos racines s'étendent encore plus loin et encore plus profond vers le centre de la terre.
Ces racines commencent par englober de plus en plus d'espace, et englobe maintenant votre ville toute entière. Puis votre région tout entière. Votre pays tout entier.
Vos racines englobent maintenant la terre tout entière et vont jusqu'à son noyau. Vous êtes maintenant parfaitement relié avec la terre. La puissante énergie du noyau de la terre remonte jusqu'à vos pieds, puis jusqu'à votre cœur et vous traverse tout entier. Cela vous nourrit et vous donne de la confiance, de la puissance, et de la sérénité.
Là, bien enraciné, bien ancré dans le centre de la terre, vous allez y déposer une intention sur quelque chose que vous souhaitez voir apparaitre dans votre vie.
Par exemple, dans le centre de la terre, vous allez émettre l'intention suivante : « je suis en sécurité, ici et maintenant » (cette intention est très puissante et je l'utilise beaucoup).
Vous vous sentez maintenant profondément relié avec la terre et en totale sécurité.
(Source : "L'ancrage énergétique" de Mary Laure Teyssedre et guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr)

Je vous garantis que si vous faites cet exercice une fois par jour pendant ne serait-ce qu'une semaine, vous allez déjà ressentir de puissants bienfaits.

Encore une fois, j’insiste sur un point : plus vous le faites, et plus les résultats seront importants. Et faîtes-moi confiance, cet exercice est bien plus qu’un simple exercice de visualisation.
C’est un magnifique exercice qui donne des résultats impressionnants.
Alors à vous de jouer maintenant ! »

Il y a aussi Barbara Brennan, Le Pouvoir bénéfiques des mains :
« Vibrations favorisant la connexion à la terre.
* Manger
* Activités physiques = pour faire circuler l'énergie
* Marcher, s’arrêter, pour toucher aux arbres et s’imprégner de leurs odeurs.
* Jardinage
* Serrer un arbre dans ses bras.
* S'asseoir à ses pieds le dos appuyé sur son tronc.

Visualisations
Visualiser des racines d'un arbre qui descendent profondément dans la terre
Visualisation d’ancrage : puiser les énergies de l’univers.
Se relier aux forces telluriques en visualisant d’avoir des racines dans la terre, d’aspirer l'énergie de la terre par les racines, de la faire circuler dans tout le corps.
Puis se relier aux forces célestes au-dessus de ta tête, pur faisceau de lumière blanche qui part du ciel, pénètre en soi par le chakra couronne, la faire circuler dans ses veines.

Pierres : Obsidienne ou hématite
Joindre les pouces aux auriculaires : ancre le courant énergétique bien que brusquement.

Remèdes de fleurs du Dr Bach:

Clématite (Clematis) : rêverie, préférer vivre dans l’esprit manquer de vitalité, pour aider à vivre dans le présent.
Fleur de Marronnier blanc (White Chestnut) : L’esprit encombré par un bavardage mental trop actif et épuisant, obsessions

Massages des pieds
Point d'acupressure
R 1 "Source Jaillissante" - Yongchuan - pour garder les pieds sur terre: Sur une ligne passant par l'espace entre 2ème et 3ème orteil, dans le 1/3 antérieur de la plante du pied. En bas du)(que font les bosses des os).

Porter attention à son chakra racine
Cf l’autotraitement de Reiki et partir de lui dans l'harmonisation des chakras.

Ancrage à la terre
Avant, pendant et après une initiation Reiki, S’ancrer au début de chacun des autotraitements.
Pour tous ceux qui font un travail sur ou avec l’énergie.
Comme dans la maison, l’utilisation d’une prise de terre n’est pas seulement d’une évidence élémentaire, sécurité oblige ; l’ancrage a les mêmes fonctions pour l’être humain.
Qu’on soit maître ou élève, professionnel ou amateur nous avons tous besoin de faire des exercices d’ancrage très souvent pour ne pas se sentir mal dans sa peau, disjoncter ou partir dans tous les sens...
Ils sont nombreux, faciles et efficaces.

Pour faciliter votre ancrage, je vous suggère de répéter cette invocation :
« Je sens descendre le long de ma colonne et de sous mes pieds, de longues racines, ces racines s’enracinent profondément dans la terre, pour y puiser l’énergie tellurique.
Je demande amour lumière et énergie.
Je demande le meilleur.

Je sens monter de mon plexus solaire, une longue tige, qui s'élève dans la voûte des cieux, pour y puiser aussi l'énergie christique.
L'énergie tellurique et l'énergie christique se mélangent et retombe sur moi comme une pluie de lumière, une lumière blanche, une lumière douce qui m'enveloppe, me protège et me purifie.
Je demande d'être un canal, le plus pur possible.
Je suis amour, je suis lumière, je suis énergie.
Je demande le meilleur pour moi.
Qu'il soit fait, selon la volonté de l'univers ! »
(Cette invocation, va vous sembler une bien longue prière, mais avec le temps, vous verrez, elle s'ancre bien dans notre mémoire et c'est un bon moyen pour s'ancrer à chaque jour ou le plus souvent possible.) »

Dans ce chapitre sur le développement des facultés spirituelles, certaines personnes ont besoin de travailler leur ancrage mais aussi d'apprendre à équilibrer leur sensibilité. En effet vous avez peut-être des capacités bien développées et êtes « hypersensibles ».
Il me paraît indispensable de ne pas être une « éponge émotionnelle » si l'on souhaite devenir thérapeute et être efficace sur le long terme !

Equilibrer sa sensibilité

Voici un article qui devrait vous aider à mieux gérer votre sensibilité : https://bienetreblog.com/2018/09/10/de-lempathe-au-guerisseur-comment-eviter-de-vous-impregner-de-la-souffrance-des-autres-et-les-guerir/

« De l'empathe au guérisseur : Comment éviter de vous imprégner de la souffrance des autres et les guérir ?
(par bien-être blog publié le 10 septembre 2018)

« On absorbe les énergies de ce monde et on en fait un fardeau. Ce qui est important, c'est de s'élever au-dessus de ce monde et de son fardeau, car il existe une autre vision. » ~ Rumi

Vous connaissez certainement le terme « empathe », et après une enquête plus approfondie, vous avez peut-être réalisé que vous en étiez un. Lorsqu'on réalise qu'il y a une raison tout à fait légitime à notre inquiétude ou à notre peur du fait d'être autour de certaines personnes, on peut avoir l'impression d'avoir trouvé la pièce maîtresse d'un puzzle complexe.

Ce que beaucoup de personnes ne réalisent pas, c'est que nous sommes tous des empathes, à un certain degré. De la même manière que nous avons tous accès à un guidage intuitif, que nous en soyons conscients ou non, en tant qu'êtres énergétiques, nous absorbons et émettons constamment des vibrations énergétiques partout où nous allons.

Alors que de nombreuses personnes mettent beaucoup de murs autour d'eux pour ne pas ressentir leurs émotions et celles des autres, les âmes qui sont sensibles à l'énergie ont souvent tendance à être inondées par les émotions des autres.

Avoir une telle nature peut avoir des avantages, mais aussi des inconvénients. Celui qui est plus en phase avec ses capacités empathiques est en mesure de dire qui est sincère et qui ne l'est pas, et est souvent si émotionnellement intelligent que cela lui permet de soigner ses blessures qui ne sont pas encore encore refermées contrairement à ceux qui ne sont pas connectés à cette sensibilité.

Les inconvénients qui viennent du fait d'être un empathe peuvent pousser l'empathe à se sentir anxieux et effrayé à l'idée d'être autour de certaines personnes ou de grands groupes de personnes. Lorsque vous absorbez la douleur de ceux qui vous entourent, et que vous n'êtes pas mesure de faire la distinction entre vos propres sentiments et ceux des autres, cela peut se révéler très frustrant. Y a-t-il un moyen pour un empathe de reprendre son pouvoir et d'arrêter d'absorber les émotions négatives des autres et de commencer à les guérir ?

La confiance est la clé

« Tout change lorsque vous commencez à émettre votre propre fréquence au lieu d'absorber les fréquences qui vous entourent, et lorsque vous commencez à laisser l'empreinte de vos intentions dans l'Univers au lieu de recevoir l'empreinte de l'existence. » ~ Barbara Marciniak

L'inconvénient d'être une personne sensible sur le plan énergétique, c'est qu'on a souvent tendance à ressentir des émotions telles que l'insécurité, et le besoin d'aider à satisfaire les besoins des autres. Quand vous avez pris l'habitude, à votre insu, de prendre sur vous la douleur et la souffrance des autres, votre tendance au niveau du subconscient sera de chercher à « être gentil » pour que les autres vous aiment, et dès qu'ils se sentent bien avec eux-mêmes, vous pouvez aussi vous sentir bien.

Et même si cela s'avère parfois efficace avec certains, nous finissons toujours par tomber sur quelqu'un qui est déterminé à être malheureux, misérable ou critique. Un empathe qui manque d'assurance correspondra souvent à la vibration de la personne malheureuse, car encore là, sa croyance subconsciente sera que, pour pouvoir être « aimé » par quelqu'un, nous devons être comme cette personne. Si cette personne a plus confiance en sa vision négative de la vie, c'est ainsi que nous nous retrouvons entraînés dans leur négativité.

On a tous déjà rencontré quelqu'un qui a le pouvoir de nous entraîner dans des combats inutiles, des commérages, ou qui nous pousse à nous plaindre alors que nous ne nous comportons pas ainsi normalement. Sur le plan énergétique, ceux qui mettent davantage l'accent sur leur perspective négative de la vie seront plus puissants qu'une personne qui est positive mais qui n'a pas totalement et absolument confiance en sa force.

« Le calme est une superpuissance »

C’est pour cette raison que la confiance en soi est un élément clé. Afin de commencer à faire valoir votre intention à l’existence plutôt que d’absorber les vibrations inférieures des autres, vous devez veiller à être plus concentré et définitif quant à votre croyance en l’amour, en la lumière, en la guérison, et au pouvoir de l’amour plutôt que de la peur. Il vous faut être totalement aimant, positif et compatissant.

Vous n’avez à répondre en aucun cas à la tristesse ou à la négativité des autres avec une réaction qui rejette complètement leur vérité, parce que dans le fond, ils sont en réalité effrayés ou contrariés. Au lieu de répondre en validant ou en encourageant leurs perspectives négatives, répondez avec compréhension, et un soutien complémentaire. Au lieu d’abaisser votre vibration à la leur, répondez avec une vibration plus élevée qui les oblige à s’élever à votre fréquence.

Par exemple, si vous avez un ami qui vous dit : « J’en ai assez que les choses ne tournent jamais en ma faveur, tout semble être contre moi », vous pouvez lui répondre en disant :

« Je te comprends parfaitement, je me suis aussi déjà senti ainsi. Mais saches que tu es une personne talentueuse et que tu mérites d’être heureux(e) et entourée de personnes qui te valorisent ».

Ce genre de réponse permet à l’autre d’avoir une meilleure compréhension de ses propres émotions sans que vous n’ayez à les nourrir.

Sachez que, plus une âme est sensible sur le plan énergétique, plus elle pourra devenir confiante et calme en demeurant dans sa propre lumière. Respirer profondément et demeurer dans un état calme et de concentration à chaque interaction s’avérera essentiel, surtout si vous tentez de rester dans votre propre champ énergétique.

Il ne fait aucun doute que c’est la personne qui respire le plus lentement et le plus profondément (tout en étant aussi la plus calme)

qui dictera l'énergie de toute interaction. En termes simples, c'est la personne la plus calme qui gagnera toujours au jeu énergétique.

Du stade d'être emphatique avec les autres à favoriser leur guérison

« Tout est énergie. Tout vibre. Tout communique. Tout vit. Nous pouvons transformer l'énergie de notre douleur en motivation et en énergie de guérison non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour les autres. » Christina Gutierrez

La meilleure chose à propos du fait de commencer à guérir et d'être en mesure de démêler nos propres émotions refoulées est que, nous pouvons ainsi commencer à incarner une fréquence qui est quelque peu semblable à un cristal de guérison pour les autres.

Nous pouvons ainsi ne plus avoir l'impression d'être des transporteurs pour les autres, ou ne pas avoir le sentiment de devoir faire quoi que ce soit pour ne pas mettre les autres en colère, et rester ferme et centré dans notre propre lumière.

Le monde devient alors un endroit qui n'est plus effrayant et accablant où nous nous sentons vulnérables tout en absorbant des sentiments de souffrance et non résolus des autres, mais plutôt notre propre terrain de jeu. Et au final, notre vibration met en lumière les aspects reflétés de ceux que nous rencontrons ; ce qui nous permet d'avoir des interactions plus heureuses, plus saines et plus satisfaisantes avec les autres. »

Rappelons-nous la philosophie d'Aristote : " *c'est la répétition qui fixe la notion. L'excellence n'est donc pas un acte, c'est une habitude !"*

Utiliser ses capacités pour matérialiser ses objectifs de vie

C’est important de pratiquer avec régularité afin de développer pleinement son potentiel pour pouvoir transformer vos rêves en réalité grâce à la loi d’attraction. Cet article explique le fonctionnement de cette Loi :

« Votre taux vibratoire est-il assez élevé pour attirer ce que vous voulez ? (Par Sandra Véringa ,14 mars 2015)

Avoir le bon taux vibratoire pour attirer ce que l’on veut ardemment est certainement l’un des éléments les plus importants quand nous pratiquons la Loi de l’attraction.

Effectivement, il ne suffit pas de :

– Effacer nos croyances et mémoires erronées qui nous limitent ;

– Visualiser nos souhaits ;

– Réciter des affirmations ;

– Être convaincu d’être déjà en possession de ce que nous désirons ;

Il est également très important d’être sûr d’avoir un bon taux vibratoire pour que nos demandes se matérialisent, que nous rencontrions les bonnes personnes, les bonnes opportunités…

Même si cela fait beaucoup de choses l’une dans l’autre à devoir mettre en pratique, avec un peu d’entraînement, tout cela peut se faire machinalement et devenir une habitude de vie.

Qu’est-ce que le taux vibratoire ?

Notion

Tout est vibration dans l’Univers. Les sons, les formes, les couleurs, les objets sont vibrations ainsi que chaque être et chaque pensée.

Tout être humain possède **un taux de vibration** dès sa naissance qui va évoluer selon ses expériences positives et négatives vécues.
D'après Einstein, tout est **énergie**. Nous sommes énergie ainsi que tout ce qui nous entoure : la nature, les blocs de pierre, bref tout ce que vous voyez autour de vous, **TOUT est énergie à 100%** !
Pour attirer ce que vous désirez, il faut augmenter votre taux de vibration, c'est à dire votre énergie. Cette **énergie peut varier** selon votre humeur, votre état émotionnel ou votre santé.
Ce sont des éléments qui déterminent la hausse ou la baisse de votre taux vibratoire et celui-ci peut varier tout au long de la journée.

Quand vous rencontrez une personne que vous ne connaissez pas, vous pouvez vous dire : *« Celle-là, je ne la sens pas »*. En fait, vous ne sentez pas d'affinité entre sa vibration et la vôtre !
L'énergie se transmet donc par vibrations et se mesure par une fréquence vibratoire. Le taux de vibration peut donc se définir comme étant la **mesure de la qualité** d'une énergie. Elle s'exprime en Unités Bovis (UB), échelle utilisée en radiesthésie (non reconnue par la science officielle) et varie selon les espèces.
Il en est de même pour l'énergie vibratoire de votre **lieu d'habitation**. Celle-ci peut être mesurée et « contrôlée » par le Feng Shui, cet art millénaire que vous connaissez sûrement qui a pour objectif d'harmoniser l'énergie d'un lieu pour assurer le bien-être, la santé et la prospérité de ses occupants.

Mécanisme

La loi de l'attraction énergétique est très simple à comprendre : plus la fréquence vibratoire élevée, plus nous pouvons attirer de belles choses : du bonheur, de la joie, la santé, la prospérité et tous sentiments positifs.

Et quand la fréquence vibratoire est basse, non seulement nous n'arrivons pas à attirer ce que nous voulons dans la vie, mais nous semblons aussi n'attirer que ce que nous ne voulons pas. Résultat : sentiments négatifs de toutes sortes et situations non désirées.

Lorsque la fréquence vibratoire est bonne, les pensées et les êtres qui se correspondent finissent par **s'aligner**. C'est le principe même lorsque que vous voulez écouter une chaine radio FM, vous devez chercher et être sur la bonne fréquence pour avoir le programme désiré.

Comment savoir s'il est élevé ?

C'est simple, si votre taux vibratoire est élevé, vous avez tendance à **vous sentir bien** et à ne plus vouloir partir de l'endroit où vous êtres.

Curieusement, c'est dans ces moment-là que se manifestent les fameuses coïncidences qui arrivent dans votre vie. Vos rêves et vos désirs arrivent rapidement comme par enchantement et avec une telle facilité.

Quand vous vous sentez bien, vous vivez des expériences qui vous font vous sentir bien. Vous serez reconnaissant et rayonnant donc la vie vous amènera encore plus de situations agréables.

Cependant, s'il est bas, vous êtes agité, nerveux, avec un besoin urgent de changer d'espace. Vous êtes **rarement en paix** et vous développez plus facilement des maladies. Vous vous sentez mal et votre vibration attire à vous des événements et des personnes qui s'accordent à votre mal-être.

Un cercle vicieux se met en place : comme vous êtes mal, vous vivez des expériences difficiles. Et comme vous vivez des situations difficiles, vous êtes mal… Les basses vibrations vous accommodent à des lieux et des situations à basse énergie.

Qu'est-ce qui baisse votre taux vibratoire ?

Dans notre environnement de tous les jours et nos mauvaises habitudes, il est beaucoup plus facile de diminuer son taux de vibration que de l'augmenter. Parfois vous ne soupçonnerez même pas ces éléments.

Les informations négatives des médias (écoutez les nouvelles ou lisez les journaux et vous comprendrez…)

Les dépendances telles que le tabac, l'alcool ;
Les ondes électromagnétiques ;
L'énergie nucléaire ;
Certains aliments ;
Les lignes à haute tension ;
Les plaintes des autres ou se plaindre soi-même ;
La colère, la souffrance, la violence, les abus, la peur et l'anxiété ;
Les bons sentiments qui font abstraction des émotions présentes. En d'autres termes, si vous vous efforcez d'être positif et qu'au fond de vous, vous vous sentez mal par rapport à quelque chose.
Le bruit de fond comme la radio sur votre lieu de travail ;

Comment l'augmenter ?

De nombreuses disciplines permettent d'augmenter votre taux vibratoire comme le sport, la danse, la méditation, le yoga, les massages, la respiration profonde…

Si vous ne faites rien de tout cela, faites simplement **ce que vous aimez faire** et ce qui vous détend. Par exemple, une balade dans la nature, voir vos amis, rire ou vous occuper de vos animaux de compagnie.
Faites tout ce qui vous apporte une sensation de **bien-être durable** et qui vous met d'**humeur paisible** et **joyeuse**.
Cela réveillera en vous un immense sentiment de **gratitude**.
On peut donc élever son taux vibratoire de **façon volontaire et consciente** en choisissant consciemment ses activités et loisirs.
Mais on sait que simplement penser positif n'arrivera jamais à vous faire ouvrir votre cœur.

Si vous souhaitez un taux vibratoire élevé, vous devez d'abord **déterrer la racine** de vos croyances, de vos comportements compulsifs et de vos fermetures intérieures.

Dans la pratique
Pour le modifier, vous pouvez nettoyer, raffiner et intensifier le rayonnement de votre énergie.

Il y a de nombreuses manières d'élever son taux vibratoire. De même, il existe de nombreuses manières de le faire baisser rapidement comme dans les exemples cités ci-dessus.

Voici une technique simple qui permet de l'augmenter considérablement, le tout en diffusant de l'Amour Inconditionnel autour de vous.

Vous pouvez pratiquer cet exercice en vous promenant seul tranquillement, ou même chez vous. Coupez en premier lieu toute source de distraction comme votre téléphone portable.

1) Choisissez votre **musique préférée**. Celle qui vous donne vraiment des frissons.
2) Le mieux pour pratiquer cet exercice est de le faire avec un baladeur si vous ne pouvez pas vous couper des bruits ambiants. Vous devez pouvoir vous concentrer sur la musique, les vibrations et émotions qu'elle génère en vous.

3) Montez le son en l'ajustant de manière à ne plus entendre les bruits ambiants.
4) Laissez-vous porter par la musique et les vibrations qu'elle génère. Devenez aussi léger que les notes de musique et imaginez que vous ne faites plus qu'un avec ces vibrations.
Normalement, vous devriez déjà commencer à ressentir un afflux d'énergie et des frissons parcourir tout le corps.
4) Maintenant vous allez ajouter de beaux sentiments d'Amour, de paix et de joie de vivre à toutes ces vibrations. Laissez ces sentiments vous envahir.
5) Pour finir, vous allez faire profiter de toutes ces bonnes vibrations à tous les gens que vous aimez en visualisant leurs visages !
Vous pouvez également diffuser toute cette bonne énergie autour de vous en imaginant qu'à votre passage, tout devient lumineux et que les gens que vous croisez sont remplis de cet Amour Inconditionnel.

Cet exercice est assez puissant. Il peut vous faire monter tellement haut en fréquence que lorsque la chanson sera terminée, vous risquez d'avoir du mal à revenir à la réalité. Pour éviter un retour trop brutal, prévoyez une musique douce et apaisante qui suivra en réduisant progressivement le volume pour revenir tranquillement.

Conclusion
Avec cette petite leçon sur la loi d'attraction énergétique et cet exercice pratique, vous allez pouvoir augmenter votre taux vibratoire aussi souvent que vous le souhaitez. » (Source : http://universe-of-attraction.blogspot.com)

J'ai à cœur de désacraliser la spiritualité pour qu'elle puisse être accessible au plus grand nombre. Chacun suit le chemin de l'évolution en fonction de ses choix d'incarnation. Affiner ses capacités n'est donc pas un don mais un apprentissage ! On pourrait la comparer à un muscle qui a besoin d'être entretenu. Bien-sûr chacun est libre de puiser dans ce chapitre que ce qui l'interpelle et donne envie d'essayer !

Je tiens à vous préciser que j'ai eu beaucoup de difficultés au début de ma pratique. J'ai fait beaucoup d'erreurs et mon ego a pris trop de place. Aujourd'hui je comprends l'enseignement de Lao Tseu : « Avoir un but trace la voie. »

Il me semble important de pratiquer régulièrement, à son rythme et que cela reste un plaisir : celui de s'améliorer, de devenir maitre de Soi et de s'épanouir afin de travailler plus en harmonie avec nos formidables possibilités !

Pour aller plus loin :

Je vous invite à vous exercer à l'aide des coffrets de cartes d'exercices variés de de Serge Boutboul :

Coffret « Eveillez vos facultés subtiles » : Avec 75 cartes illustrées Coffret produits – 27 mai 2016

« Développez vos potentiels énergétiques (Boîte)» – 19 juin 2015

Pour mieux comprendre le fonctionnement des êtres de la Nature :

Les Jardins de Findhorn (Poche – 23 juin 2008) d' Eileen Caddy , qui a aussi écrit « *La petite voix* », que je cite souvent dans ce manuel.

Autoévaluation :

Etes-vous convaincu qu'une capacité subtile s'acquiert par le travail la détermination et la persévérance ?

Quelle place accordez-vous à votre entrainement ?

Quel est votre degré de motivation pour affiner vos capacités ?

Comment organisez-vous votre temps libre ?

Arrivez-vous à pratiquer le développement de vos capacités au quotidien ? (Par exemple en vous exerçant à regarder les auras des arbres , les auras des personnes dans la rue…) ?

Comment équilibrez-vous la spiritualité et la matière ?

La matière est le terrain de notre réalisation concrète. C'est pourquoi le prochain chapitre abordera la loi, les moyens de financement ainsi que les possibilités de s'installer en tant que thérapeute.

CHAPITRE 5 : LA LOI ET LES POSSIBILITÉS D’AIDE À LA FORMATION

Vous exercez depuis la fin de vos études, vous avez un statut de fonctionnaire, ou votre quotidien est devenu lassant monotone, voire déprimant ? Vous êtes parfois à la limite du burnout, vous aspirez à vivre autrement, à redonner du sens à votre vie, à mettre en place des actions, ou vous vous sentez utile à l’être humain ou aux animaux ? Alors ce chapitre est fait pour vous !

Quelles sont les possibilités pour débuter son activité ? à temps partiel ou à temps plein ?

Comment effectuer les démarches en ligne et gratuitement ?

Comment se déclarer ? Le certificat d’initiation Reiki -il suffisant ?

Travailler chez soi ou louer un cabinet ?

Les possibilités pour débuter son activité

Vous avez l'intuition au fond de vous que vous aimeriez faire autre chose, être libre, faire du bien aux autres ? Alors le métier d'énergéticien est le chemin conseillé afin de redonner du sens à votre quotidien !

Voici un témoignage touchant de *Chantal Cassard-Olivié que vous pouvez découvrir sur http://www.soinsenergetiquespourtous.com*

« Lorsque j'étais enfant, au plus loin que remontent mes souvenirs, j'ai toujours connu maman malade. Cela me désolait, je mettais mes petites mains sur son corps pour la caresser, et dans l'intention inconsciente de la soulager.

Plus tard j'ai continué, regrettant de ne pas être capable de faire des miracles, j'aurais tellement voulu la guérir juste en imposant mes mains aux endroits douloureux.

J'ai toujours été passionnée par les soins, proches des personnes souffrantes, et c'est donc tout naturellement que j'ai souhaité devenir infirmière. Mais le destin m'a poussée à agir autrement. En effet, lors de mon premier stage, j'étais en charge d'une patiente d'un certain âge ayant été frappée par un AVC, avec de lourdes séquelles. Et malheureusement cette personne, ma première malade, est décédée. Je voulais soigner, je voulais guérir, je ne concevais pas la mort : j'allais avoir 18 ans.

J'ai donc renoncé à cette profession, me dirigeant vers le secrétariat médical. En parallèle je m'intéressais de plus en plus aux bienfaits des plantes et autres remèdes naturels, très critiquée dans le service hospitalier où je travaillais à l'époque.

J'ai cessé ma profession pour élever m'occuper de ma famille, élever mes enfants, faire du soutien scolaire, et… de

l'accompagnement de personnes en fin de vie ! le destin avait fait un grand détour pour me ramener au point de départ, enfin prête à accepter l'inacceptable quelques trente années auparavant, convaincue que la vie continue et que la mort n'est qu'une porte ouverte sur une autre vie sans entraves.

Il y a deux ans, une amie m'a fait découvrir la possibilité d'aider, de soulager enfin avec mes mains, en devenant canal d'énergie Reiki. J'ai donc commencé mon parcours, et depuis deux ans je me forme et accompagne de nombreuses personnes dans des soins à distance, rarement en présence car je ne suis pas équipée. Parfois sans résultat apparent car l'énergie effectue son œuvre pour le bien spirituel et physique mais jamais à l'encontre du receveur, souvent aussi avec un réel mieux-être des personnes. J'ai l'intention de continuer sur ce chemin, et compte prochainement poursuivre sous la guidance angélique grâce à une formation IET© qui me permettra d'aider davantage.

Comme je le dis souvent lors des conférences, « la souffrance est un moyen de vous transmettre des messages » et notre âme essaie fréquemment de nous transmettre ses conseils, mais il est fréquent que nous ne l'écoutions pas, ou alors que nous n'osions pas le changement. C'est pourquoi, en nous poussant dans nos retranchements, en provoquant une maladie, une dépression, une blessure qui nous oblige à nous mettre à l'arrêt, nous prenons un temps de repos afin de permettre à notre corps de digérer nos émotions, et de pouvoir enfin prendre le temps de nous remettre en question en ayant du temps libre !

Ce temps nous est donné pour nous soigner en priorité et prendre soin de notre corps, mais aussi parfois pour nous réorienter sur le plan professionnel, grâce à un mi-temps thérapeutique qui concerne les fonctionnaires par exemple.

Messages bienveillants

Message général de mes guides afin de vous aider à comprendre le sens de la maladie et de l'accident :

« Vous êtes souvent meurtris et pétris de douleurs émotionnelles car vous ne puisez plus de source de satisfaction, de bien-être et donc d'évolution, dans votre quotidien.

Nous compatissons à votre souffrance, et nous souhaitons que vous mettiez en place les changements, qui passent inévitablement par le travail sur soi et la prise de recul. Nous ne pouvons être plus doux et plus patients, mais vos choix d'âmes sont plus importants que vos résistances personnelles. C'est pour cela que dans bien des cas, votre moi supérieur comme vous l'appelez, provoque volontairement une chute, une entorse, à un endroit précis de votre corps, ou un accident de travail, afin que vous puissiez enfin souffler, décompresser et relâcher vos tensions. Cependant, il n'est pas rare que vous restiez focaliser sur votre travail, pétri par la peur de faire autre chose et sortir de votre zone de confort. Nous, les guides, conseillons à chacun, à chaque difficulté, à chaque épreuve, de prendre du recul et de comprendre que dans l'Univers rien n'arrive par hasard et que tout est prévu pour votre chemin de vie, pour le meilleur et le plus juste.

C'est pourquoi, nous vous délivrons ce message de soutien, d'espoir et de compassion, afin que vous puissiez vous soigner dans un premier temps, et ensuite comprendre l'impact de vos pensées et de vos émotions dans votre quotidien, pour ensuite pouvoir écouter l'intuition de votre cœur et déployer vos ailes et consolider petit à petit vos acquis, votre savoir-faire, votre intuition afin de partager et d'enrichir les personnes qui croisent votre chemin.

Avec le recul, vous constaterez que chaque épreuve est une force, et les difficultés par lesquelles vous passez, vous permettront de comprendre et d'aider les personnes qui sont dans le même cas de

figure et que l'univers attire à vous par simple loi d'attraction et de résonance !

Témoignages :

« J'ai eu une visite nocturne pour m'encourager. Au début de ma formation d'ostéopathe ou je doutais beaucoup de moi et de mes choix. C'était dans la pénombre et j'avais 6 ou 7 "personnes" autour de moi. Il n'y avait pas de mot. Mais la sensation était douce et apaisante. Je me suis endormi et le lendemain le message était clair il fallait que je continue. Voilà je ne sais pas si ça vaut quelque chose mais pour moi oui. »

« C'est vrai je n'ose pas me lancer dans le soin énergétique, j'ai peur de sauter le pas et je pense que l'univers envoie des messages. Etant à mon compte et ayant de plus en plus de mal à me faire régler, je pense que l'univers envoie des signes pour changer de direction. Et ce depuis 2008, après trois cancers. »

En étant fonctionnaire, vous avez la possibilité de vous mettre en mi-temps thérapeutique, ce qui vous permet de diminuer votre temps de travail par deux tout en conservant le même salaire !

Voici toutes les informations utiles qui viennent du site :

https://www.aide-sociale.fr/temps-partiel-therapeutique/:Les conditions paru le 7 juin 2017.

Vous y retrouverez toutes les informations sur :

Arrêt De Travail Et Temps Partiel Thérapeutique : Les Conditions

Mi-Temps Thérapeutique Salaire : Quelle Est La Rémunération ?

Mi-Temps Thérapeutique Durée : Quel Est Le Temps Maximum ?

Demande Mi-Temps Thérapeutique: Comment Remplir Votre Dossier ?

Refus Mi-Temps Thérapeutique Par L'employeur : Que Faire ?

Mi-Temps Thérapeutique Fonction Publique : En Savoir Plus

Je souhaite que ces informations puissent aider les personnes qui connaissent cette phase difficile, qui d'un point de vue spirituel, a du sens : prendre une autre direction , changer de voie professionnelle si c'est possible. Pour les autres cas c'est-à-dire les salariés, il existe le DIF .

DIF : Droit Individuel à la Formation

Le DIF (Droit Individuel à la Formation) a été remplacé par le CPF (Compte personnel de formation) pour les salariés du secteur privé et prochainement pour les agents de la fonction publique et les travailleurs indépendants.

Retrouvez ici tout ce qu'il faut savoir sur vos droits à la formation DIF et sur la transition DIF/CPF qui viennent de ce site : http://www.iciformation.fr/article-1-dif-droit-individuel-a-la-formation.html Mis à jour le 14/03/2018.

Ce qui est particulièrement intéressant c'est que si vous allez sur le site regarder les formations dans le domaine « santé social de services à la personne », vous trouverez des formations dans le massage (massage Amma, massage assis, massage aux pierres chaudes d'une durée de 14 heures et pour un coût de 600 €.)

Les formations Services à la personne sont destinées à celles et ceux prêts à aider au quotidien. Votre disponibilité et votre exigence seront des atouts évidents pour votre carrière dans ce domaine en plein développement et créateur d'emploi.

Les salariés exerçant dans le secteur du service à la personne se chargent d'assister dans leur quotidien les personnes souhaitant déléguer certaines tâches dites de confort (garde d'enfant, travaux ménagers, jardinage) ou à caractère social (assistance aux personnes âgées, aux personnes handicapées, livraison des courses à domicile).

Ce secteur ne se développe que depuis peu. Il découle d'une série de lois incitant les entreprises à développer leurs activités de service et d'aide à la personne, dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes rencontrant des difficultés quelconques dans leur quotidien. Aussi, le nombre d'entreprises en recherche de personnel ne cesse de croitre pour répondre à une demande de plus en plus importante.

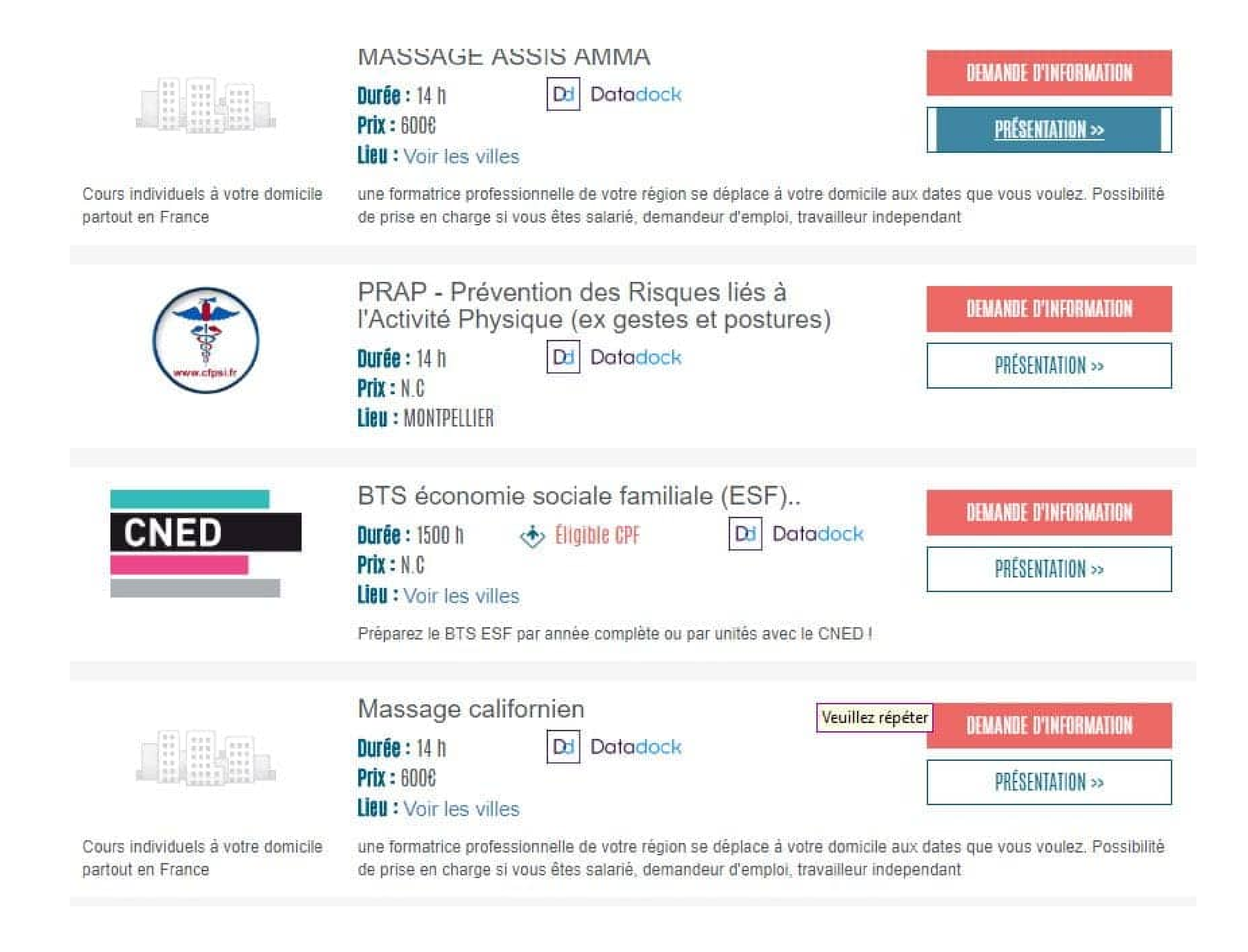
Si les opportunités ouvertes par ce secteur vous intéressent, plusieurs formations Services à la personne dans toute la France reconnues par les recruteurs sont recensées par l'annuaire ICI Formation. Vous avez désormais la possibilité d'obtenir un diplôme ou une certification du secteur Service à la personne.

Des formations au Bac professionnel ASSP (Accompagnement, soins et services à la personne) sont proposées aux adultes souhaitant accéder à des carrières semblables à celle d'auxiliaire de vie. Pour renforcer votre désir d'aider autrui, quoi de mieux que de saisir sa chance et suivre une formation en Gérontologie, afin de mieux cerner les besoins des personnes âgées et d'y répondre.

Votre formation s'adapte à vos possibilités, vous pouvez recevoir votre formation aux services à la personne depuis votre domicile, ou directement au sein d'un centre de formation.

Vous avez la possibilité de bénéficier d'un financement à hauteur de 100% grâce à votre compte CPF (Compte Personnel de Formation), anciennement DIF.

Repérez dès maintenant la formation éligible susceptible de vous convenir. Sachez que vous pouvez également bénéficier d'un financement au titre du Plan de formation de votre entreprise ou une prise en charge par le Fongecif. »



C'est formidable, car ils sont donnés sous forme de cours individuels à votre domicile partout en France et donc accessibles quel que soit votre situation géographique ou un éventuel problème de santé !

Ce qui est aussi important de comprendre, c'est que le Reiki est « une énergie sacrée universelle de bien-être et de guérison chargée d'Amour » qui peut tout à fait venir en complément d'un massage et qui aura des effets beaucoup plus puissants sur les plans physiques émotionnels et mentaux qu'un simple massage sans transmission de Reiki !

En vous investissant dans cette démarche, vous êtes en train de faire le pas vers le métier qui vous tient à cœur…Félicitations !

De plus vous allez être soutenu par les différentes réformes et les possibilités de formation professionnelle. Pour résumer, voici un article sur les principaux changements en 2019 : https://creactifs.com/createur-repreneur/blog/reforme-de-la-formation-professionnelle-2018-2019-ce-qui-va-changer/

Pour le fonctionnement de L' ACCRE cela change également en 2019 : https://www.federation-auto-entrepreneur.fr

* « ACCRE auto entrepreneur : le fonctionnement 2019 :https://www.creerentreprise.fr/accre-auto-entrepreneur-le-fonctionnement-2019/ par contributeur wikicréa le 08/11/2018.

« Quel est le fonctionnement de l'ACCRE pour les auto-entrepreneurs en 2019 ? En quoi consiste l'exonération de début d'activité pour les micro-entreprises à compter de 2019 ?
L'ACCRE est l'Aide aux Chômeurs Créateurs ou Repreneurs d'entreprise, qui permet aux créateurs de bénéficier d'une exonération partielle de leurs cotisations sociales. Les micro-entrepreneurs (auto-entrepreneurs) sont eux-aussi concernés.
Jusqu'au 31 décembre 2018, l'ACCRE était principalement réservée aux seuls chômeurs indemnisés, aux demandeurs d'emploi non indemnisés inscrits à Pôle Emploi au moins six mois au cours des dix-huit derniers mois, aux bénéficiaires du RSA ou de l'ASS, aux jeunes de moins de 26 ans et aux personnes reconnues travailleurs handicapés.

Mais à partir du 1er janvier 2019, l'ACCRE sera étendue à tous les créateurs ou repreneurs d'entreprise. D'autre part, l'ACCRE change de nom pour devenir **"exonération de début d'activité"**.
Voici tout ce qu'il faut savoir concernant l'ACCRE auto-entrepreneur et les changements 2019.Quelques rappels.
Tout d'abord, rappelons :
* Que le régime de l'auto-entreprise a été officiellement renommé **"micro-entreprise"** en 2016,
* Que les micro-entrepreneurs sont affiliés à la **sécurité sociale**

pour les indépendants (ex rsi),
* Que leurs cotisations sociales sont calculées **selon un taux** appliqué sur les recettes déclarées chaque mois ou chaque trimestre. A noter qu'il n'est pas possible de déduire les dépenses des recettes déclarées (en contrepartie, les taux de cotisations sont plus faibles en micro-entreprise que dans les autres formes juridiques),
* Que les micro-entrepreneurs bénéficient de **droits sociaux** en contrepartie de leurs cotisations : droit à la retraite, couverture maladie, indemnités journalières, indemnités maternité et prévoyance. Les exonérations dont nous parlons dans cet article n'éteignent pas le bénéfice de ces droits.

* **L'ACCRE auto-entrepreneur en 2019 : quels avantages ?**

L'ACCRE, devenue "exonération de début d'activité" au 1er janvier 2019, permet à tous les micro-entrepreneurs **de bénéficier d'une exonération partielle et dégressive de leurs cotisations sociales personnelles.** Cette exonération sera donc automatique.
L'exonération de début d'activité donne droit à **3 ans de réduction** des taux de cotisations sociales :
* **75%** de réduction la première année, ou plus précisément jusqu'à la fin du 3ème trimestre civil complet suivant celui de la date d'affiliation,
* **50%** de réduction durant les 4 trimestres civils suivants (2ème année),
* **25%** de réduction durant les 4 trimestres civils suivants (3ème année). »

Il est donc formidable de constater que dans la majorité de situations professionnelles, l'Univers vous aide et vous soutient ! C'est donc à vous de faire les démarches nécessaires et d'aller vous renseigner auprès des sites dont je vous cite les sources, ou d'appeler directement les responsables afin d'affiner votre projet et de vérifier sa faisabilité !

A présent nous allons aborder l’équilibre financier :

En effet, vous souhaitez vous lancer ou vous venez de franchir le pas de l’indépendance, mais que deviennent vos droits aux allocations chômage ?

Je vous invite à consulter un excellent blog de Nathalie DEWEZ mis à jour régulièrement :

http://nathaliedewezconseils.fr/2017/10/20/allocations-chomage-micro-entreprise/

Quel statut juridique ?

Après avoir contacté un expert-comptable, il me confirme que le meilleur statut pour se lancer est celui de micro entrepreneur.

J'ai rencontré pas mal de personnes qui souhaitaient se lancer mais avaient peur des formalités alors qu'elles sont extrêmement simples et que c'est la première étape de formalités afin de travailler dans un cadre légal grâce un numéro SIRET.

Vous pouvez réaliser la démarche en moins d'une heure !

Citation de Sénèque : « *Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles qu'on n'ose pas les faire. C'est parce qu'on n'ose pas les faire qu'elles sont difficiles !* »

Pour cela il suffit de suivre le tutoriel disponible sur ce site : https://www.captaincontrat.com/articles-creation-entreprise/etapes-creation-micro-entreprise

Assurer les obligations comptables de la micro-entreprise

Dans un premier temps, la micro-entreprise dispose impérativement d'un compte en banque distinct du compte personnel. Il ne s'agit pas forcément d'un compte dit professionnel tel que le commercialisent les organismes bancaires.

La comptabilité du micro-entrepreneur est très allégée. Elle est moins contraignante à gérer et engendre moins de frais que pour les sociétés qui doivent déclarer leur bilan annuel. Frais de comptables et temps de gestion en moins, cette situation est souvent vu comme étant un avantage du statut. En cas de besoin, un logiciel de facturation et de comptabilité, peut s'avérer utile pour réaliser des opérations comptables basiques et simples.

(Note de l'auteur : ouvrir un autre compte est indispensable pour effectuer une comptabilité transparente. Cependant, il n'y a pas d'obligation d'ouvrir un compte professionnel. Mon banquier m'a proposé d'ouvrir un compte personnel secondaire sur lequel je dépose toutes mes transactions. Cela diminue fortement les frais, car je n'ai aucun chéquier ni de carte bleue sur ce compte.)

Cependant le micro-entrepreneur n'est pas exempté de justifier la nature des mouvements du compte relatif à sa structure. Un cahier de recettes et un cahier d'achats sont tenus dans tous les cas. (*Cf. chapitre 10). Ils* permettent d'identifier les sources de mouvements et les moyens de paiement. Chaque intitulé réfère alors directement à la facture concernée.

La micro-entreprise ne collecte pas de TVA, c'est la raison pour laquelle il n'est pas concerné par les cotisations sociales qui s'y réfèrent. Cependant, elle paie tout de même à ses fournisseurs la TVA facturée et ne peut pas la récupérer. Les factures d'une micro-entreprise doivent mentionner les termes suivants : « TVA non applicable, art. 293 B du CGI ».

Encore souvent appelés auto-entrepreneurs, les créateurs de micro-entreprises bénéficient de démarches simplifiées pour le développement de leur activité. L'apparent allègement des obligations ne doit pourtant pas faire oublier les responsabilités du créateur d'entreprise.

La création de la micro-entreprise se fait relativement rapidement une fois la déclaration de début d'activité faite. Vous êtes en mesure d'éditer des factures dès lors que vous disposez de votre immatriculation. »

Le statut de micro entrepreneur est en changement et en évolution constante. C'est pourquoi je donne donnerai pas plus de détails sur les taux d'imposition et la réglementation. Pour cela il est indispensable de se tenir informer en se dirigeant vers ce lien par exemple :

https://www.secu-independants.fr/nous-connaitre/qui-sommes-nous/suppression-du-rsi/

En ce qui concerne l'assurance, la moins chère recommandée par « la lettre Reiki »numéro 29 de 2019 est à 9,99€ par mois. Elle couvre aussi bien les « consultations et les formations. Elle est disponible sur www.simplis.fr.

Abordons à présent une question légitime concernant la reconnaissance des certificats d'initiation :

Comment se déclarer ? Le certificat d’initiation Reiki -il suffisant ?

Voici un passage de ce blog qui fournit une mine d’informations :

http://www.reikitoulouse.net/archives/2012/08/10/24846866.html

Fiche métier :« La profession de Praticien Reiki est reconnue en France. Elle correspond à la "fiche métier" K1103.

Fiche_ROME_K1103 - Développement personnel et bien-être de la personne

Appellations

Energéticien / Energéticienne

Praticien / Praticienne en Reiki

Définition de la "fiche métier" K 1103

Met en place des actions de développement des ressources personnelles (physiques, psychologiques..), selon la spécialité exercée afin de favoriser l'équilibre et le bien-être de la personne.

* Peut mettre en place des actions de coaching.
* Peut diriger un cabinet.
* Accès à l'emploi métier
* Cet emploi/métier est accessible sans **"diplôme officiel"** particulier.

Mais :

* Il est nécessaire d'avoir travaillé sur soi en ayant suivi une thérapie et des stages de développement personnel, afin d'éviter l'effet miroir avec le patient. (**Cf. chapitre « le *travail sur soi* »**)
* Il est essentiel d'avoir atteint le niveau II de Reiki et accumulé un minimum de 70 heures d'expérience sur une période de 6 mois sur des proches, lors de séances d'échanges entre

praticiens, ou bénévolement. En effet, il est important d'avoir pu expérimenter un large panel d'affections et de troubles, à la fois physiques et psychiques afin d'être en mesure de pouvoir soulager à un niveau professionnel, les personnes qui vont venir vers vous pour vos 'compétences'.

* Des formations spécifiques complémentaires (médecines naturelles, alternatives ou complémentaires, psychothérapie, écoute bienveillante, communication non violente, thérapie psychique, méditation, phytothérapie, naturopathie...) sont recommandées pour en faciliter l'exercice, car il nécessaire de savoir écouter, poser les bonnes questions, conseiller... Sans être intrusif ou directif.

L'inscription sur des listes professionnelles, une Fédération et/ou un Syndicat indépendants est un gage de sérieux.

Statuts pour exercer l'enseignement et/ou la pratique du Reiki

L'activité de cet emploi/métier s'exerce au sein de cabinet(s) ou d'associations, parfois en relation avec différents intervenants (personnel de santé, personnel éducatif, ...).

En travailleur Indépendant ou Artisan :

Pour les maîtres enseignants : se déclarer auprès de l'URSSAF en tant que formateur des adultes et de la formation continue

Code APE 8559B.

*Pour les praticiens : se déclarer dans la rubrique :
*Activités de santé humaine non classées ailleurs
Code APE_8690F - Reiki

En Association loi 1901.

Un minimum de deux personnes est requis pour créer une association.

Les gains ne peuvent être retirés que sur note de frais justifiée en correspondance de l'activité déclarée.

Avec du partage salarial

Vous êtes salarié d'un organisme qui encaisse vos revenus de formation, et vous reverse un salaire. Cela vous permet de conserver tous les droits d'un salarié (CPAM, chômage, arrêt maladie, congés….)

Déontologie du Praticien Reiki

Le Reiki est une technique si simple qu'un enfant de 5 ans pourrait le pratiquer sans difficulté. Le temps de formation, en présence d'un enseignant, est extrêmement court (2 jours) et à l'issue d'un stage, l'attestation qui est remis aux participants ne témoigne que de deux choses :

* Que la personne a effectivement assisté aux cours
* Qu'elle a reçu l'harmonisation énergétique correspondante. Le véritable travail commence ensuite.

Chaque personne qui se forme doit comprendre et intégrer que le Reiki doit être pratiqué aussi souvent que possible : en fait, il doit être pratiqué quotidiennement ou tout du moins, selon Hawayo TAKATA, il devrait y avoir plus de jours avec que de jours sans.

Par ailleurs, le fondateur du Reiki, Mikao USUI affirmait que les 5 Idéaux constituaient 50% de la méthode et il est très important que chaque praticien soit conscient de l'importance du travail sur soi représenté par ces Idéaux.

Un bon praticien de Reiki se doit donc de suivre une double voie :

* D'une part, un travail assidu avec les Idéaux,
* D'autre part, une pratique régulière de l'auto traitement.

En suivant cette discipline, on apprend à connaitre puis à réguler ses émotions, et on acquiert une conscience de plus en plus subtile de Soi et de l'énergie.

Il n’est pas nécessaire, comme le prétendent certains, d’accumuler des heures de formations à des tarifs exorbitants pour devenir un praticien ou un maître Reiki compétent. En revanche, il ne faut jamais cesser de travailler sur soi en consultant régulièrement d'autres thérapeutes ou en se formant dans des domaines complémentaires comme l’anatomie ou la psychologie. (Cf. *chapitre « le travail sur soi »)*

Déontologie du Maitre Reiki

Maitre en japonais correspond au terme "Shihan", "Gokuikaiden" ou "Sensei", qui veulent simplement dire "à la maitrise de". La traduction la plus juste est"enseignant".

Conscients de leurs responsabilités, les Maîtres Reiki se doivent de travailler les uns avec les autres et non les uns contre les autres, laissant à chaque postulant à l’étude du Reiki, la liberté de choisir son enseignant selon ses aspirations et ses sensibilités.

L’honnêteté et l'humilité sont deux des qualités essentielles dont tout Maître Reiki doit faire preuve :

Un enseignant doit pouvoir délivrer une facture montrant qu'il est déclaré.

Un enseignant ne peut pas déclarer être "le meilleur" et construire sa "notoriété" en calomniant les autres enseignants.

Un enseignant doit pouvoir montrer son certificat de formation et sa filiation remontant à Usui Sensei.

Un enseignant déclaré en EURL ou AE, ne doit pas se déclarer abusivement à lui tout seul "Ecole de Reiki ..."

Un enseignant se doit de rester humble. Il ne représente pas Le Reiki à lui tout seul. Il n'est qu'un enseignant. Il n'a pas à créer un empire autour de lui.

Un enseignant ne doit pas avoir été initié à distance, sans aucun contact avec son maitre Reiki.

Un enseignant qui dirige une école de Reiki et créé une fédération qui ne regroupe que les ELUS de son école s'appelle un Gourou ! Gardez toujours votre libre arbitre ! »

Reconnaissance par le monde médical

En France, le Reiki n'est pas officiellement reconnu par le monde médical. Certains médecins sont formés mais ne peuvent pas officiellement le déclarer sous peine d'être radiés de l'ordre des médecins. Par contre, ils peuvent diriger leurs patients vers un Praticien Reiki, utile lorsque la médecine traditionnelle ne propose que des médicaments, sans accompagnement psychologique et décodage émotionnel.

Histoire : A Toulon, je me suis lié d'amitié avec une médecin angiologue (qui s'occupe des problèmes de vaisseaux… mais pas des anges comme je l'espérais ☺), et qui arrive de ma région natale : Lille. Elle m'a présenté son ami médecin. Nous avons commencé par lui transmettre le message de son grand-père décédé et dont il sentait la présence, et petit à petit il a pris confiance en moi et en mes capacités, et a commencé à m'envoyer des patients qui n'avaient rien sur le plan médical mais qui devaient être aidés sur le plan émotionnel. J'ai beaucoup de gratitude pour son aide précieuse, car il m'a envoyé beaucoup de personnes qui attendaient souvent des messages de leurs proches pour les aider à faire le deuil. Ils souffraient et étaient en profonde dépression avec des problèmes psychologiques que la médecine traditionnelle ne peut aider autrement qu'avec des médicaments.

C'est pourquoi, afin de vous développer, je vous recommande vivement d'en parler autour de vous, à votre médecin traitant par exemple (s'il est ouvert d'esprit !). Auparavant, s'il vous plaît assurez-vous d'avoir suffisamment travaillés sur vous, afin de vous

sentir légitime, d’avoir suffisamment nourri votre estime personnelle, votre expérience avec le Reiki, pour agir en confiance en donnant vos cartes de visite (cf. chapitre 6) et ensuite laisser l’Univers faire son travail !

Le Reiki en tant que système énergétique, peut compléter avantageusement un programme de soins de santé en accélérant ses effets ou en limitant les effets secondaires de certains traitements. Il ne se substitue pas non plus à ceux-ci. Le praticien ne pose pas de diagnostic, ne donne pas de prescription et en aucun cas ne modifie le traitement médical ou psychologique d'une personne qui vient le consulter.

Ainsi, le Reiki s'introduit petit à petit dans les cliniques et les hôpitaux via des aides-soignants ou des bénévoles pour soulager les patients atteints de pathologies lourdes.

Le Reiki et les hôpitaux français



(Source : Facebook)

En France, l'USRE (l'unité de soins et de la recherche sur l'esprit) à l'hôpital de la Timone de Marseille s'est intéressée au Reiki en tant que thérapie complémentaire dans le cadre des soins spirituels accompagnant l'oncologie et les soins palliatifs. En 2007, elle a d'ailleurs édité un rapport sur ses 3 années d'activité. (Source : Source Vitale, Reiki à l'Hôpital).

Extrait du rapport : « Le Reiki fait du bien, cela ne semble pas faire de doute, mais si les recherches sont prometteuses, à ce jour elles peuvent seulement suggérer qu'il agit par réduction de l'anxiété, du stress, en apportant une relaxation musculaire, un sens de bien-être, une diminution de la douleur. Mais, quelle est la part du Reiki et quelle est la part du praticien, ou de la relation entre le praticien et le patient ? Question difficile. »

Le Reiki commence à se faire une place à travers le monde pour accompagner la médecine classique, aux États-Unis, en Espagne et même en Suisse (où il est remboursé par la sécurité sociale). Espérant que les recherches continuent à prouver son efficacité et permettent ainsi d'agrandir son champ d'application.

http://www.centreagni.com/therapies/reiki/ »

Prise en charge de la formation ou des soins Reiki

Certains Enseignants adhérents d'un Organisme de Formation peuvent proposer la prise en charge de la formation Reiki "certifiée" au titre du DIF. Le coût est souvent exorbitant car susceptible d'être pris en charge. Ce n'est pas en soi un gage de sérieux si l'enseignant n'est pas, par ailleurs, au moins adhérent d'une Fédération Indépendante.

Certaines mutuelles prennent en charge des soins reiki (forfait annuel) au titre des médecines alternatives (ostéopathie, acupuncture...) si le praticien peut fournir un n° SIRET.(*Tout praticien déclaré est en mesure de vous le donner sur simple demande).*N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mutuelle.

Comment respecter la Loi ?

Document utile : Exercice illégal de la médecine et médecines parallèles. http://www.caducee.net/Droit-Sante/DroitSante/exercice-illegale.asp

« Pourquoi un praticien Reiki ne pose-t-il jamais de diagnostic ?

Tout simplement pour rester à son humble place et éviter des procès pour exercice illégal de la médecine !!!

Qu'est-ce que l'exercice illégal de la médecine ?

Que faire contre l'exercice illégal de la médecine ?

L'exercice illégal de la médecine est prévu par l'article L 378 du Code de la santé publique. Il est constitué lorsqu'une personne non titulaire d'un diplôme médical, établit un diagnostic et/ou préconise ou applique un traitement et laisse croire en une guérison.

Il peut s'agir :

* De professionnels de la santé qui dépassent les limites de leurs compétences et activités : infirmiers, sages-femmes, chirurgiens-dentistes, pharmaciens...
* De professionnels de la beauté : esthéticiennes, coiffeurs...
* De personnes qui se prétendent faussement être médecin : des usurpateurs de titres.
* Des herboristes, magnétiseurs... Dans le cadre des médecines dites parallèles.

L'exercice illégal de la médecine par des professionnels de la santé non-médecins (infirmiers, pharmaciens, ...)

* La plupart des professionnels de la santé peuvent être impliqués

occasionnellement dans un exercice illégal de la médecine lorsqu'ils dépassent leurs compétences et pratiquent des actes réservés aux médecins. »

Pour les praticiens Reiki, il est indispensable de trouver un équilibre entre les messages intuitifs mais aussi parler avec du recul, du discernement et du bon sens. Vous rencontrerez peut-être des clients qui vous demandent : est-ce que j’ai quelque chose de grave ? Qu’est-ce que j’ai à cet endroit ?

Je ne me permettrai **jamais** de poser un diagnostic et renvoie toujours les personnes vers leur médecin ou professionnel de la santé : **L’avis médical doit être la première des réponses**. En plus des dangers encourus et d’une prise de pouvoir de l’ego, c’est simplement une éthique et un respect des lois.

En revanche, nous pouvons exprimer nos ressentis, nos intuitions, mais cela engage seulement notre responsabilité, exactement comme nous permettons de conseiller un ami qui cherche des réponses à ses problèmes.

En conclusion, force est de constater qu’il existe une multitude de possibilités pour concrétiser vos envies et atteindre vos objectifs. Notamment concernant les possibilités d’installation au domicile ou dans un cabinet.

Travailler chez soi ou louer un cabinet ?

Il existe des avantages et des inconvénients résumés dans ce tableau :

Travailler chez soi : avantages	Louer un cabinet : avantages
Pas de coût de déplacement	Un lieu d'accueil professionnel
Pas de location	Une possibilité de louer à l'heure ou à la journée
Économie de temps, d'énergie et de gestion matérielle	Une séparation géographique permettant la rencontre avec d'autres professionnels
Inconvénients	**Inconvénients**
Configuration des lieux pas forcément adaptée(distance, espace)	Un local est une dépense difficile à effectuer au début de l'installation
Mélanger le professionnel et le personnel n'est pas évident à gérer	L'ambiance générale et le taux vibratoire des lieux est influencé par l'ensemble des personnes du local
La situation géographique excentrée peut limiter le déplacement de votre clientèle	Suivant vos partenaires de travail, la jalousie et la médisance peuvent impacter votre santé

Histoire sur le travail à domicile : la collaboration est importante dans les échanges humains. Je propose souvent un échange pour découvrir d'autres techniques, offrir et recevoir des soins. En me rendant chez une praticienne en massage du ventre, je fus accueilli dans son grand salon sur une table de massage entre son canapé et sa télé. Je me sentis mal à l'aise par manque d'intimité et ne put profiter pleinement des bienfaits de la séance.

Conseil: si vous recevez à votre domicile, trouvez le moyen d'aménager un espace privé, avec un paravent par exemple, pour délimiter l'espace et favoriser le bien-être des personnes.

Histoire sur le travail en cabinet : un jour, un cabinet multi thérapeutes à la Valette proposa de me recevoir pour donner des conférences lors de la journée porte ouvertes. Cependant, une personne s'y est opposée menaçant de quitter le cabinet si je venais. Après quelques recherches, un ami de ce centre me donna le nom de cette personne que je ne connaissais pas et que je n'avais jamais vu. Il m'expliqua qu'elle avait mis dans un tiroir ses cartes de visite par jalousie. J'ai alors compris que sa peur de la concurrence et que sa jalousie furent les raisons de ces menaces sans fondement.

Par expérience personnelle, il vaut mieux séparer le professionnel du personnel notamment pour des raisons de propreté énergétique et de confort psychologique.

Conclusion : si vous louez un cabinet, il y a le facteur humain aléatoire pas évident à gérer qui fera l'objet d'un paragraphe complet au chapitre neuf sur les salons du bien-être : comment gérer la jalousie ?

Dans un monde en perte de repères, où l'humanité a besoin d'événements difficiles pour se réunir et renouer avec les notions de solidarité, de partage et d'entraide, il existe des solutions :

La coopération est une idée qui me plaît beaucoup et facilement applicable dans les soins énergétiques. En effet, vous pouvez proposer des séances de Reiki à quatre mains ou à six mains comme le fait Océane dans son cabinet à BIOT : un journaliste a testé et a écrit un article disponible sur https://www.cannes-tendances.com/on-teste-le-soin-energetique-a-6-mains/

« Le stress et le mal être ont malheureusement pris une place de plus en plus importante dans nos vies et c'est certainement pour cela que les services du bien-être se sont considérablement développés ces dernières années.

Il faut toutefois différencier le bien-être qui soulage sur le moment, du soin thérapeutique qui va corriger un problème en profondeur pour vous soulagez sur du long terme.

De nombreuses techniques provenant de Chine, du Japon, d'Amérique et même de France se démocratisent de plus en plus, même les personnes les plus sceptiques y ont recours lorsque les méthodes classiques ne donnent plus vraiment de résultat…

Vous savez que Cannes Tendances teste régulièrement les nouveaux services de notre belle région.

Grâce à la conciergerie de luxe Open Riviera, nous avons pu découvrir le soin énergétique à six mains, comprenez par-là trois thérapeutes s'occupant de vous à l'unisson, chacune utilisant sa propre technique mais la symbiose du trio fonctionne à la perfection.

Il est très difficile d'expliquer ce soin unique au monde mais sachez qu'**il vous permettra d'effacer certains blocages, de reprogrammer positivement votre philosophie ainsi que vos habitudes de vie.**

Sans vous en apercevoir, cela vous permettra de mieux comprendre ce qui vous empêche de vous épanouir et ainsi **vous apporter les réponses nécessaires à une meilleure vie**, que ce soit d'un point de vue personnel ou professionnel.Une renaissance de vous-même en quelque sorte…**Pour notre part, nous nous sommes sentis totalement détendus et les idées beaucoup plus claires sur de nombreux points personnels et professionnels**. Nous mettrons en application ces éclaircissement les semaines suivantes…

Cannes Tendances vous recommande vivement ce soin quelle que soit la raison qui pourrait vous pousser à faire appel à ces 3 charmantes et attentionnées thérapeutes que sont Muriel, Océane et Isabelle, vous ne le regretterez pas ! »

Autoévaluation :

Quel est votre objectif à court, moyen et long terme ?

Avez-vous tous les renseignements nécessaires pour lancer votre activité ?

Avez-vous suffisamment fait de démarches administratives afin de consolider dans la matière votre projet ?

Si vous avez choisi le statut de micro-entrepreneur avez-vous reçu votre numéro SIRET ?

Si c'est le cas, alors le prochain chapitre vous permettra de créer vos cartes de visite et flyers !

CHAPITRE 6 : LA CRÉATION DE CARTES DE VISITE

Dans ce chapitre, nous allons aborder la partie commerciale et les moyens de se rendre visible :

La carte de visite papier est-elle toujours utile et d'actualité ?

Comment réaliser une carte professionnelle ?

Un flyer est-il indispensable ?

A quels endroits les distribuer pour proposer ses services ?

Une carte de visite : est-ce utile ?

Pour y répondre voici quelques articles d'Internet dont je vous cite les sources et les auteurs afin de vous rendre sur leurs pages, et d'en apprendre plus :

Source : https://www.codeur.com/blog/carte-de-visite-papier-utile/
Par Fabien Berthoux Publié le 17 juin 2016.

« Les cartes de fidélité se numérisent, et même la carte bancaire évolue avec le paiement sans contact.

Pourtant, la carte de visite en format papier résiste, et les entrepreneurs gardent encore le réflexe de se faire imprimer ce bout de carton lorsqu'ils lancent leur activité.

* Pourquoi ?

La carte de visite garde un côté « classique » qui plaît aux professionnels. Ce n'est pas parce que l'heure de la dématérialisation a sonné, qu'il faut se débarrasser de tout ! Ce carton laisse tout de même une trace plus visible qu'un contact entré dans son smartphone ou qu'une demande de relation Linkedin.

Elle est physiquement présente et se rappelle plus facilement au bon souvenir de la personne qui l'a glissée dans son portefeuille.

* Les moments où elle se révèle nécessaire

Est-ce que vous vous imaginez sur un salon, durant une conférence ou pendant toute rencontre interprofessionnelle, en train de pianoter sur votre smartphone pour retrouver quelqu'un sur Linkedin, ou entrer à la main toutes les informations de contact ?

Pendant que vous perdez du temps à tapoter l'écran, vous ne discutez pas avec de potentiels clients ou collaborateurs ! La carte

de visite se tend aisément et se range en deux gestes dans le portefeuille.

Libre ensuite au destinataire de ressortir tous les cartons pour chercher les personnes sur Linkedin et les ajouter dans son répertoire virtuel.

De plus, elle facilite le contact physique. Encore une fois, mieux vaut regarder l'interlocuteur dans les yeux pendant que vous vous présentez, plutôt que d'être absorbé sur votre mobile. Il se souviendra davantage de vous et surtout, il gardera une image positive de votre rencontre.

Les avantages de la carte de visite papier

Malgré le succès du numérique, la carte de visite « classique » conserve de nombreux avantages.

Tout d'abord, elle véhicule l'image de votre entreprise par son design. Outre les informations inscrites dessus, elle peut faire passer un autre message :
* La couleur procure une émotion,
* La qualité du papier démontre une valeur,
* L'originalité prouve votre manière de penser,
* Et bien d'autres….

Par ailleurs, « Avez-vous une carte de visite ? » est la première question que vous pose un professionnel intéressé par votre entreprise. Il ne vous demande pas si vous avez un compte Twitter ou si vous pouvez le poster sur Facebook.

Pour terminer, la carte de visite donne de l'importance à celui qui la tend. Cela montre que vous avez une solide activité et que vous prenez votre métier au sérieux. Autrement dit, que vous êtes une personne fiable et un spécialiste dans votre domaine.[…] **»**

Source : http://www.montersonbusiness.com/emission/cartes-de-visites-business/

Auteur : Rémy Bigot, webmarketer depuis 2003. Animateur du MSB show, une émission qui aide les entrepreneurs et webmarketer chez O'clock, une école de développeurs. Entrepreneur, blogueur, conférencier et passionné par le marketing, l'entrepreneuriat et les cryptomonnaies .

Maintenant que vous êtes convaincus par l'importance de réaliser une carte de visite, abordons la partie pratique :

Comment réussir sa carte de visite ?

(Source : https://graphiste.com/blog/comment-reussir-sa-carte-de-visite Publié par Léo_Chatillon , *Article mis à jour le 16/06/2017)*

« Paradoxalement, à l'heure du « tout-numérique », la carte de visite reste l'objet incontournable de la prospection : c'est un investissement utile pour développer votre réseau et laisser une impression positive et durable à toutes vos rencontres professionnelles.

Mais, si cela peut sembler simple, créer sa propre carte de visite n'a en fait rien d'anodin, et il y a de nombreux paramètres à considérer pour réussir une carte professionnelle.

Voici un tour d'horizon des points essentiels à examiner avant de lancer l'impression de vos cartes de visite, et les bonnes pratiques à suivre pour en faire de véritables atouts qui mettront votre activité en valeur.

Le format d’une carte de visite

Une carte de visite de qualité, c’est avant tout un format pertinent et adapté. En la matière, il existe de nombreuses possibilités, chacune disposant de ses propres spécificités. Passons en revue les différentes tailles de cartes de visite, ainsi que les avantages et les inconvénients de chacune.

* Votre nom prénom
* L’activité de l’entreprise
* Votre fonction
* Coordonnées de l’entreprise et celles pour vous joindre
* Si possible : soulignez en une phrase l’**argument principal** qui vous démarque de vos concurrents. Et oui, n’oubliez pas que cette carte est aussi un outil marketing qui peut vous aider à convaincre un prospect de vous choir vous, et pas l’un de vos concurrents.[…]

ERREURS À ÉVITER

* Mettre trop d’informations ;
* Faire des fautes d’orthographe.

La hiérarchisation des informations sur la carte de visite

La fonction première d’une carte de visite est de renseigner rapidement. Interrogez-vous sur ce qui doit réellement être mis en avant. *« Même si vous appartenez à un secteur traditionnel, l’adresse e- mail, l’adresse URL du site web et le numéro de portable sont désormais quasi indispensables »*, affirme le directeur marketing Vincent Huguet (Ooprint.com)

Si votre activité est essentiellement tournée vers Internet, il est possible de mettre en avant votre site Internet ; à l’inverse, s’il ne s’agit que d’une vitrine, il peut figurer sans autre distinction de couleur et de taille.[…]

Maintenant que vous avez fait le plein de conseils et que vous avez une idée de la carte de visite de vos rêves, n'attendez plus pour trouver un graphiste freelance pour obtenir une carte complètement personnalisée et originale. »

Pour cela, INUTILE de chercher sur le web le meilleur site de création de cartes, je vous propose de faire d'une pierre deux coups :

En réalisant vos cartes par VistaPrint, site sur lequel je réalise toutes mes créations, vous pouvez être aidé GRATUITEMENT par un/e graphiste qui se fera un plaisir de vous aider !

En effet, j'ai fait appel à leurs services de nombreuses fois, et à chaque fois je suis reçu avec beaucoup de gentillesse, d'écoute et de disponibilité. Ils prennent le temps de cerner votre projet et ensuite de le concrétiser afin que votre idée de base se transforme en une belle réussite de carte de visite.

Une carte de visite est la vitrine de votre activité !

Je vous propose donc un tutoriel simple pour réaliser des cartes de visite, ainsi qu'une astuce qui permet de réduire le coût ! Je vous invite à vous rendre à cette adresse :

https://www.youtube.com/watch?v=nyo14szT4K0 :

Ajoutée le 7 déc. 2017 Mamzelle Erika vous montre le résultat et la qualité des cartes de VistaPrint :

https://www.youtube.com/watch?v=o2OzY9joOiE

Ajoutée le 23 juin 2017 Chochoya vous montre ses cartes et étiquettes d'adresse reçues rapidement et bien emballées.

PS : je vous précise qu'en cas de problème, comme une carte abîmée ou mal coupée, ils renvoient un colis gratuitement et rapidement ! Pour les joindre par téléphone **:** 01 74 18 02 58 et https://www.vistaprint.fr/.

Bien sûr il en existe d'autres sites avec qui je n'ai jamais travaillé donc je ne les aborderai pas dans ce manuel. Pour cela, je vous recommande d'utiliser le moteur de recherche gratuit Ecosia, qui permet de financer la plantation d'arbres en l'utilisant pour vos recherches.

Pour créer une carte de visite efficace qui définit vos services, reportez-vous au chapitre sur les utilités du Reiki et les différentes possibilités.

Souhaitez-vous réaliser une bonne affaire en achetant à bas prix vos cartes ?

L'astuce qui vaut de l'or :-50% sur les cartes de visite en rentrant ce Code promo : **CARTE50** ou en vous rendant sur cette page si le lien ne fonctionne plus : https://www.ebuyclub.com/reduction-vistaprint-520#3796366

Et ce n'est pas fini ! Lorsque vous avez payé en ligne, attendez quelques instants pour voir apparaître une offre alléchante : Le site vous propose de recommander la même quantité et de bénéficier de 50 % de réduction et les frais de port offerts (normal, vous les avez payés lors de votre commande !)

Conclusion : Avec ces astuces, j'ai commandé 500 cartes de haute qualité, avec effet métallisé, recto-verso en version « Deluxe glacé » pour moins de 60€ !

J'ai commandé 250 cartes en première intention puis recommandé juste après l'achat pour obtenir ce prix défiant toute concurrence !



Vous vous demandez sûrement quelle est la meilleure carte, le meilleur format ? Comment choisir ?

Le plus simple est de prendre celle qui vous parle, qui vous correspond, qui vous nourrit de confiance et de fierté en présentant vos cartes de visite !

Rendez-vous

Pour: ______________________________

Date: ______________ Heure: ______________

Lieu: ______________________________

Je me déplace à domicile sur Toulon et environs
Si vous devez changer la date du rendez-vous, veuillez me contacter dès que possible.

(Vous pouvez utiliser le verso des cartes pour faciliter les rendez-vous.)

Plus votre carte vous ressemble , plus votre comportement sera confiant !

En effet, l'attitude est importante lorsque vous donnez votre carte, et j'ai constaté que de nombreux thérapeutes qui débutent, manquent de professionnalisme et agissent avec une attitude qui donne peu envie de les contacter !

L’attitude professionnelle

Il existe une règle importante dans le commerce qui est la règle des 4 × 20 , cette règle est très bien expliquée par le site Coventeam , publié le 26 août 2014 sur le site :
https://www.coventeam.com/blog/technique-de-vente-les-4-x- 20/

On n’a jamais une seconde chance de faire une première bonne impression !

Les **4 x 20**, ce sont les 4 éléments déclencheurs de votre comportement qui permettent un bon ou mauvais ressenti client.

La règle des 4 x 20 est une pratique commerciale qui sert avant tout à enclencher une atmosphère favorable entre vous et votre interlocuteur et à créer les conditions d’une écoute active.

MÉTHODE

Quatre fondamentaux simples à appliquer systématiquement dans tout contact commercial ou relationnel. Entraînez-vous par des mises en situations, demandez un retour à vos collègues et retrouvez cette pratique dans les 51 meilleures pratiques commerciales !

* **Les 20 premiers mouvements** : Ayez une attitude ou une démarche assurée, engagée.
* **Les 20 centimètres du visage** : Regardez votre client dans les yeux ! Souriez !
* **Les 20 premiers mots** : formulez une phrase courte pour vous présenter et engager la relation client... *Bonjour Madame, Bonjour Monsieur, Bienvenue xxx, puis-je vous aider* ?

Quand vous donnez la carte : « surtout n’hésitez pas à m'appeler et à en parler autour de vous ! »

* **Les 20 premières secondes** : tout se passe dans un temps très bref : créez immédiatement un climat de confiance et soyez à

l’écoute de votre client.

L’impact du digital

De plus en plus de transactions et d’actions peuvent se faire à distance. Cela renforce le niveau d’attente et d’exigence que l’on peut avoir en se déplaçant. C’est un risque, mais c’est surtout une formidable opportunité pour entrer dans une véritable démarche client.

Les limites et opportunités

Limites : si la poignée de main ou le sourire sont forcés, le regard fuyant, le ressenti n'en sera que plus mauvais !

Conclusion : même si ce chapitre aborde une notion très commerciale qui n'est pas aisée à assumer, il est conseillé de bien travailler sa carte de visite.

La carte de visite est un peu la vitrine de vos services : une présentation professionnelle transmettra une notion de sérieux et de crédibilité.

Ensuite, c'est « un savoir être » pour être authentique, naturel sans forcer la main pour démarcher votre clientèle !

AUTO-EVALUATION :

Arrivez-vous à vous présenter facilement et à parler de votre activité ? (Si non, reportez-vous au chapitre : le travail sur soi)

Le sourire et la bonne humeur font partie de votre quotidien ? (Si non, reportez-vous au chapitre : le travail sur soi)

Vos contacts se souviennent-ils facilement de vous après un premier contact ? Vous rappellent-ils après ?

Pensez-vous systématiquement à « soigner » vos 4 x 20 lors d'un premier contact ?

Que pensent vos collègues de votre qualité d'accueil et capacité à enclencher une atmosphère favorable ?

Vous entraînez-vous régulièrement dans cette étape clé permettant de créer un lien et d'être acteur/rice de du développement de votre activité ?

La création de flyers

La carte de visite suffit-elle à l’ensemble de votre activité ?

Si ce n'est pas le cas, alors il vous faudra sûrement un autre format de type flyer.

Mon activité de thérapeute et les formations que j'ai créées m'ont amené à travailler sur un flyer afin de présenter mes différents services avec un seul document pour informer sur le contenu et donner envie d’en savoir plus !

Bien que formateur, je continue à me former et je créé aussi des formations pour répondre à des demandes spécifiques de mes stagiaires. C’est comme cela que la formation « **Passeur d’âmes** » fut préparée en quelques semaines.

J'ai aussi séparé quelques formations qui ne touchent pas le même public comme "**Apprendre à se protéger des énergies toxiques" et "La communication animale".**

En analysant mes différents services, j'en ai conclu que je pouvais parler de la communication animale auprès du grand public, ce qui n’est pas le cas de la formation pour devenir passeur d’âmes.

Le flyer concernant la communication animale a été déposé dans une vingtaine de cabinets vétérinaires de mon secteur.

Cela me permet de distinguer mon approche spirituelle réservée à un public particulier comme la guidance et le message des défunts, alors que la communication animale peut toucher un public beaucoup plus large.

Enfin, faire des petits flyers ne coûte pas très cher et évite de surcharger une carte si vous avez déjà beaucoup d'activités ou de multiples services, comme c'est mon cas.

Définissez vos besoins :

Si votre activité concerne les massages par exemple, il va être difficile de sortir du lot et de se démarquer par rapport à d'autres personnes qui offrent le même service dans votre secteur.

Une solution consiste alors à imprimer un grand nombre de flyers et les distribuer à des endroits stratégiques.

Afin de cerner le besoin d'investir pour un flyer, je vous propose un article de valeur graphique publié le 21 janvier 2016 donc voici le site :

https://www.valeurgraphique.com/blog/flyers-utile-ou-argent-perdu.html

« Flyers : Utile ou argent perdu ?

« Mais est-ce que nos bons vieux flyers sont encore d'actualité ? Que font les gens en les retrouvant sur leurs pare-brises, dans leurs boîtes aux lettres ? Comment réagissent-ils quand on leur en donne en main propre dans la rue ? Des questions qu'il est aujourd'hui important de se poser pour éviter de dépenser bêtement de l'argent précieux et vite atteindre des sommes assez conséquentes : design, impression, distribution.

Et bien la réponse est oui. Dans la majorité des cas, le flyer sera une valeur ajoutée à votre projet. Il vous permettra d'atteindre vos objectifs en termes de chiffre d'affaire, clients, notoriété… Mais à une seule condition : que vous répondiez à chacune de ces 3 questions avant même de commencer le design de votre flyer.

Question 1 – Le contenu ?

Qu'est-ce que vous voulez transmettre à travers votre flyer et cette campagne de publicité ? Allez directement à l'essentiel, ne tournez pas autour du pot et mettez-vous à la place de celui qui reçoit le flyer. Il est 17h30, après une grosse journée intense, vous avez réussi à sortir du bureau sans que votre patron ne vous ai vu, vous

allez chercher les quelques bières pour le match de ce soir et là sur votre pare-brise, un bout de papier. Autant dire que si votre flyer ne dit pas exactement ce que cette personne veut entendre, il est aussi utile que de la fiente de moineau. Un message simple et efficace, une image (non pas 10) et vos informations de contact.

Question 2 – L'impression ?

Question souvent négligée mais très importante. La qualité d'impression, et le type de support de votre flyer doit IMPÉRATIVEMENT refléter votre entreprise/association. Brillant ? Mat ? Pelliculé ? 160g ? 300 ? Carré ? Rond ? Rectangle ? … Les possibilités sont infinies et dépendent de votre message et de votre image.

Question 3 – Où et comment ?

C'est ici que tout se joue et que beaucoup se trompent. Où allez- vous les distribuer ? Le meilleur flyer du monde ne sert à rien s'il est distribué au mauvais endroit. Pour être franc, la plupart du temps, les distributions de flyers en sortie de centres commerciaux sont un non-sens.

Plus vous aurez de contrôle sur le destinataire et plus vous remplirez vos objectifs. Soyez précis, distribuez vos flyers de salle de gym devant un magasin de sport, vos flyers de cours de guitare à la sortie d'un concert… Si vous arrivez à coordonner votre distribution avec l'environnement, l'état de pensée et le besoin de vos clients potentiels, vous avez tout gagné. »

En suivant ce lien , https://objectifvdi.com/comment-concevoir-flyer-efficace/ paru le 12 mars 2015 , vous trouverez **6 règles pour réussir votre flyer.**

« La création d'un flyer est un exercice délicat. Cela demande de la maîtrise et une bonne dose d'inspiration. »

N’hésitez pas à les contacter pour un conseil sur ce choix. Une fois votre idée affinée vous pouvez alors vous lancer dans la création. Voici quelques conseils d’un site avant de passer à la réalisation pas à pas avec le site de votre choix .

Pour cela, je vous invite à étudier et analyser mon flyer et d’adapter le vôtre en fonction de ce qui vous parle et vous correspond : Sentez-vous libre de laisser aller vos envies et votre créativité, voire à préparer plusieurs projets et à demander les avis sur Facebook ! (En créant un sondage par exemple.)

Les questions que je me suis posées :

* Est-il obligatoire de mettre mon SIRET (microentreprise) ? La réponse est NON. Mais elle démontre un sérieux et une transparence de l’activité.
* Dois-je mettre ma photo ? (cela dépend des personnes)
* Mettre les prix sur mon flyer est-il pertinent ? (pour mon cas oui)
* Les couleurs reflètent-elles mes goûts ? (complétement !)
* L’ensemble est-il cohérent, lisible, et précis ?(vous en pensez quoi ?)

Voici mon flyer, réalisé par un webdesigner et concepteur talentueux : Philippe OBRECHT (https://m.me/1vienouvelle.com)

Messages de défunts

Transmission des messages de vos proches décédés avec ou sans photographie

- Vérification de l'identité de votre proche : son lieu de vie, son caractère, ses passions
- Réponse à toutes les questions qui vous tiennent à coeur
- Ressenti de sa présence afin de vous entourer de son amour

Un seul défunt : 60 € salariés , 50€ public en difficulté
Plusieurs défunts : tarif unique 90€

Passage d'âmes

Sensation d'un poids sur vos épaules, froid dans le corps, manifestations étranges?

- Aide pour accompagner vos proches vers la lumière
- Libération d'entités sur vous et à votre domicile
- Dégagement de présences nuisibles et nettoyage de lieux (à distance ou en présentiel)

Tarif salariés : 90 €
Tarif public en difficulté : 70€

Clothaire Guérin

Médium
Thérapeute
Formateur
Passeur d'âmes
Enseignant Reiki

12 années d'expérience à votre service !

Consultation par téléphone, dans un espace spirituel proche de votre domicile, ou chez vous

Ma philosophie : donnez un poisson à un homme, il aura de quoi manger une journée ; apprenez-lui à pêcher, il aura de quoi manger toute sa vie.

Messages des Guides
défunts et animaux
Soins énergétiques
Formations • Conférences



Apprenez à communiquer avec le monde invisible avec confiance et en sécurité !



clothaireg@gmail.com ✆ 06 98 26 59 49 www.Guidesspirituels.fr



Ci-dessous mon flyer pour la communication animale.



Choisissez vos options

Il existe plusieurs options, qui dépendent de beaucoup de vos envies. Surtout en cas d'hésitation ou si vous ne trouvez pas de modèle à votre goût, appelez-les ! Ils se feront un plaisir de vous aider gratuitement par téléphone au 01 74 18 02 58.

Prix :

Une fois votre commande réceptionnée, votre travail va consister à déposer des flyers dans des endroits stratégiques comme des centres spirituels, des lieux de passage précis et définis.

Conseil : demandez toujours l'autorisation afin de vous éviter le rejet de vos cartes. Exemple : A Intermarché il faut utiliser le carton spécifique.

Histoire : un jour une femme me contacte pour prendre rendez-vous pour des soins avec l'énergie des anges. Elle prend rendez-vous pour son fils sa fille et pour elle-même. Durant ce soin ils reçurent les

messages des anges et cela leur donna envie d'apprendre à communiquer avec les guides spirituels !

Quand je lui demandai comme elle m'avait connu elle me dit : « je suis tombée sur votre flyer par hasard à une épicerie bio et ça m'a tout de suite attirée ! »

Histoire 2 : j'avais déposé des cartes chez un ami qui a un centre de yoga et qui me recommanda un centre spirituel qui venait d'ouvrir. Une semaine après les avoir déposées , une femme me contacta pour prendre trois rendez-vous de guidance spirituelle pour elle, son frère et sa mère.

Conclusion : l'Univers est merveilleux et des fois un simple dépôt de carte vous permet d'avoir des rendez-vous ! Même si ce ne sera pas suffisant pour la prospérité de votre activité, c'est déjà un excellent début et une belle preuve de confiance en vous. Permettez-moi de vous féliciter pour cet acte concret !

« Peu importe que vous avanciez lentement : vous avez déjà dépassé tous ceux qui sont restés sur leur canapé ! »

Et pensez aussi à le donner à votre réseau !

En parlant de réseau, en trois années, j'ai développé le mien grâce à un réseau social appelé Facebook. C'est un outil formidable dont je vous partage le fonctionnement au prochain chapitre.

Autoévaluation :

Avez-vous réussi à matérialiser vos envies et clarifier vos projets ?

Si non, avez-vous fait appel à un spécialiste ?

Votre carte de visite est-elle le reflet de vos envies et de votre personnalité ?

Est-elle agréable et donne-t-elle envie de vous contacter ?

Vos flyers sont-ils précis, informatifs et à votre image ?

CHAPITRE 7 : SE DEVELOPPER À L'AIDE D'INTERNET



Nous sommes dans une période de changements importants et le numérique, internet et les réseaux sociaux occupent une (trop ?) grande place dans notre quotidien. Ce sont des outils précieux si on apprend à les utiliser avec modération et discernement. Ce chapitre s'adresse aux débutant(e)s comme aux habitué(e)s des réseaux sociaux.

Comment apprendre à utiliser les nouvelles technologies ?

Est-il nécessaire d'investir dans de la publicité et du référencement pour se faire connaitre ?

Comment utiliser les outils gratuits de Google pour se former et être visible sur le web ?

Comment utiliser les nouvelles technologies ?

Facebook est un outil numérique est train de devenir un des plus importants réseaux sociaux avec près de 33 millions d'utilisateurs en 2018. *(source https://www.blogdumoderateur.com/facebook-france-30-millions/)* .

De plus en plus de professionnels commencent à s'y intéresser et à rejoindre ce réseau social qui était pourtant au départ uniquement conçu pour des étudiants.

Exemple ; en août 2018, j'apprends aux informations qu'un DJ belge nommé Henri PFR s'est fait connaitre uniquement grâce à YOUTUBE et Facebook. Il avoisine les 70 millions de vues et propose ses services sur les plus grandes scènes internationales !

C'est pourquoi ce chapitre commence par un lien vers des **conseils pertinents pour développer votre activité grâce à Facebook**. Ces conseils sont vraiment très pratiques car ce sont ceux appliqués actuellement pour faire connaître le Blog ConseilsMarketing.fr : https://www.conseilsmarketing.com/

Conseils pour ce réseau social : à partir du moment où votre profil est public, vous pouvez recevoir toutes sortes de demandes d'amis. Une excellente occasion de pratiquer le discernement ! En effet, les faux profils sont légion et je vous invite à vérifier ces quelques points avant d'accepter une demande d'ami :

•Avez-vous des amis en commun ? Si oui combien ?

•Cette personne poste-t-elle régulièrement des messages et des commentaires ?

•S'agit-il seulement d'une photo sans aucun post ?

Si c'est le cas, alors attention ! Ces faux profils peuvent se servir de vous et de votre réseau pour toutes sortes d'escroqueries.

Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez également consulter :

* *"*Qu'est-ce que je fais avec Facebook*" d'Eric Delcroix.*
* "Viadeo et Facebook*, les différences" sur le Blog Cueill-Net*
* Optimiser son référencement Google *sur Facebook.*

Mais n'oubliez pas que sur Facebook vous n'êtes pas maître de la situation, que **si Facebook peut être rentable c'est aussi un outil très chronophage.**

Il faut donc bien définir son plan d'action sur Facebook, avec ce que l'on veut y faire, comment le faire et quelles ressources (temps , argent pour la publicité…) on veut y consacrer.

Ces conseils et leurs applications dépendent de votre personnalité et de vos compétences. J'ai privilégié les rapports humains et mon sens du contact pour me développer.

C'est pourquoi je considère la communication humaine comme facteur INDISPENSABLE à la réussite.

En effet, le thérapeute assume la casquette de communicant et pour avoir une visibilité rapide et efficace, les personnes ont besoin de vous rencontrer, de vous écouter, d'être dans l'échange avec vous afin de décider pour venir en thérapie et recevoir vos soins.

C'est tout à fait légitime compte tenu de la multitude de thérapeutes en soins énergétiques en tous genres, il m'apparaît important de pouvoir sortir du lot et se démarquer. Comment ?

En diffusant et en communiquant à l'aide de conférences !

C'est pourquoi le prochain chapitre sera consacré à la préparation écrite et orale afin de vous faire connaître rapidement sur les salons

du bien-être, ou les petites salles autour de chez vous.

Histoire : je sentais depuis longtemps cette envie de travailler avec les adultes et de les aider sur leur chemin de vie à être en connexion plus profonde avec leur intuition et le chemin de leur âme. À l'époque je travaillais dans une ferme pédagogique et je me suis lancé dans les conférences grâce à Joëlle Hagoulon-Petot, artiste-peintre et médium vraiment précise qui propose de la voyance et de la guidance energétique.
Elle m'a aidé à faire mes premières conférences et à assumer mon chemin de vie de thérapeute. Dès la première conférence, beaucoup de gens se sont inscrits pour apprendre à communiquer avec leurs guides puis le bouche-à-oreille a fait le reste et j'ai commencé à vivre de cette nouvelle activité grâce à ce thème : comment communiquer avec nos guides spirituels ? Et à l'aide du triangle parfait de la Loi d'attraction, des cadeaux du ciel et des relations humaines authentiques !

Pour développer votre activité et donc générer des revenus, il me semble important de trouver un équilibre entre le temps investi en ligne pour améliorer votre site Internet et le temps accordé de manière physique pour rencontrer vos potentiels clients.

Si vous souhaitez vous former gratuitement aux outils internet et développez vos compétence numériques , rendez-vous sur :

https://seformer.fb.com/competencesnumeriques/lessons/produire-une-communication-efficace/

C'est pourquoi, je vous conseille de lâcher prise sur une idée de la perfection au moment du lancement de votre activité.
Je constate aussi, en lisant les commentaires sur le forum de live mentor(www.livementor.com), un excellent site de formation en ligne, que beaucoup de personnes souhaitent avoir un beau référencement

et une belle visibilité en payant des moteurs de recherche ou les Pages Jaunes.

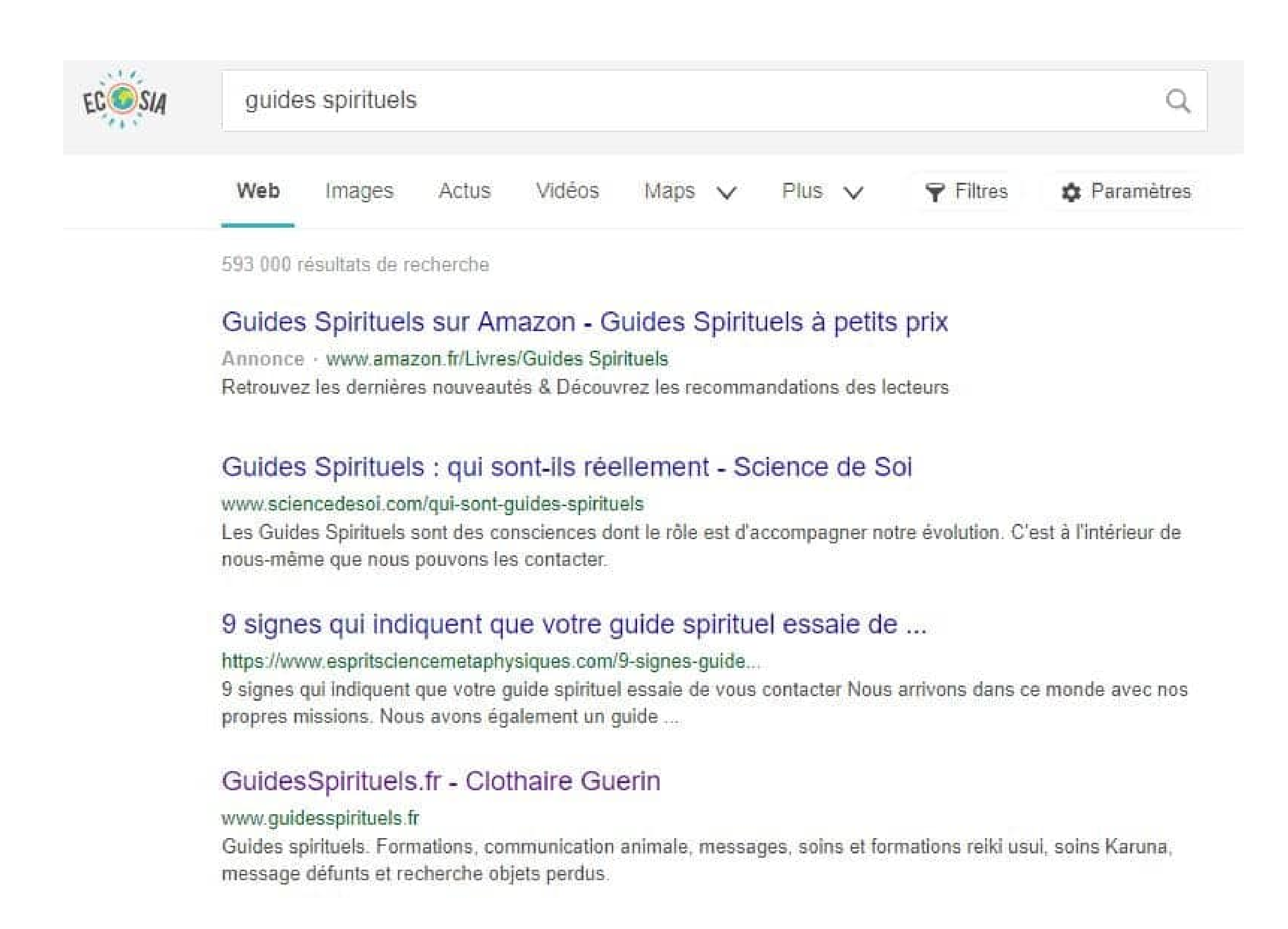
Selon mon expérience, ce n'est pas forcément judicieux, car le site internet est une vitrine et ne montre pas le magasin !

Pour créer votre site internet, si vous êtes un peu à l'aise avec l'informatique, je vous conseille de le faire vous-même en choisissant des sites gratuits comme wix ou WordPress.
Vous trouverez un large choix sur internet.
Je souhaite rassurer les personnes qui ont envie de se lancer seules. Je n'avais jamais fait de site auparavant et en y passant quelques heures, il a été opérationnel.

J'ai choisi de créer un site internet car je propose de la formation, des consultations pour transmettre les messages des animaux et des défunts mais aussi de la thérapie. C'est pourquoi créer une vitrine montrant les différents services proposés est une idée judicieuse.

Histoire : Avant de lancer mon activité, j'étais salarié dans une ferme pédagogique. J'ai travaillé sur ma pause de midi pendant une dizaine de jours pour mettre en place mon site Internet en passant par wix et choisit un nom de domaine que j'ai payé sur le site www.ovh.fr.
Je paye environ 50 € par an pour mon nom de domaine www.guidespirituels.fr et je n'ai jamais payé pour le référencement. Je suis pas mal placé pour autant ! Mais ce qui a contribué au développement de mon activité ce sont surtout les vidéos, conférences et formations en ligne que je donne depuis 2016.

Avec le développement de mon activité, j'ai confié la gestion de mon site à un webmaster qui m'a permis un référencement naturel à l'aide de mots-clés. Sans aucun investissement financier j'arrive en quatrième position lorsque l'on tape guides spirituels.



Vous n’êtes pas obligés de créer entièrement un site Internet si vous ne souhaitez qu’une simple visibilité sur le web !

Avec l’outil Facebook, en créant une page dédiée à votre passion, en y mettant des articles régulièrement, vous pouvez créer une belle communauté comme je l’ai fait sur ma page Facebook : guides spirituel



Votre résumé des statistiques de Page pour Guides spirituels

23 octobre - 19 novembre

241	76	107
Portée des publications	Interactions avec la publication	Nouvelles mentions J'aime la Page
+460%	+406%	+723%

Les tendances comparent la période de 28 jours actuelle aux précédentes.

Si vous souhaitez vous lancer dans l'activité de soins énergétiques, alors il existe un moyen encore plus simple de vous rendre visible : le référencement gratuit par Google Maps.

Pour cela ce site vous explique la méthode : https://wissiyou.com/referencement/local/apparaitre-sur-google-maps/:

« Comment apparaître sur Google Map en tant qu'Entreprise Locale ?

Apparaître sur Google Map est un excellent moyen, pour un commerce, un artisan, une profession libérale ou un indépendant, d'attirer des personnes intéressées par vos produits ou vos services, dans votre ville ou votre région.

Il s'agit de la première étape d'un bon référencement local afin de gagner en visibilité rapidement et à moindre coût.

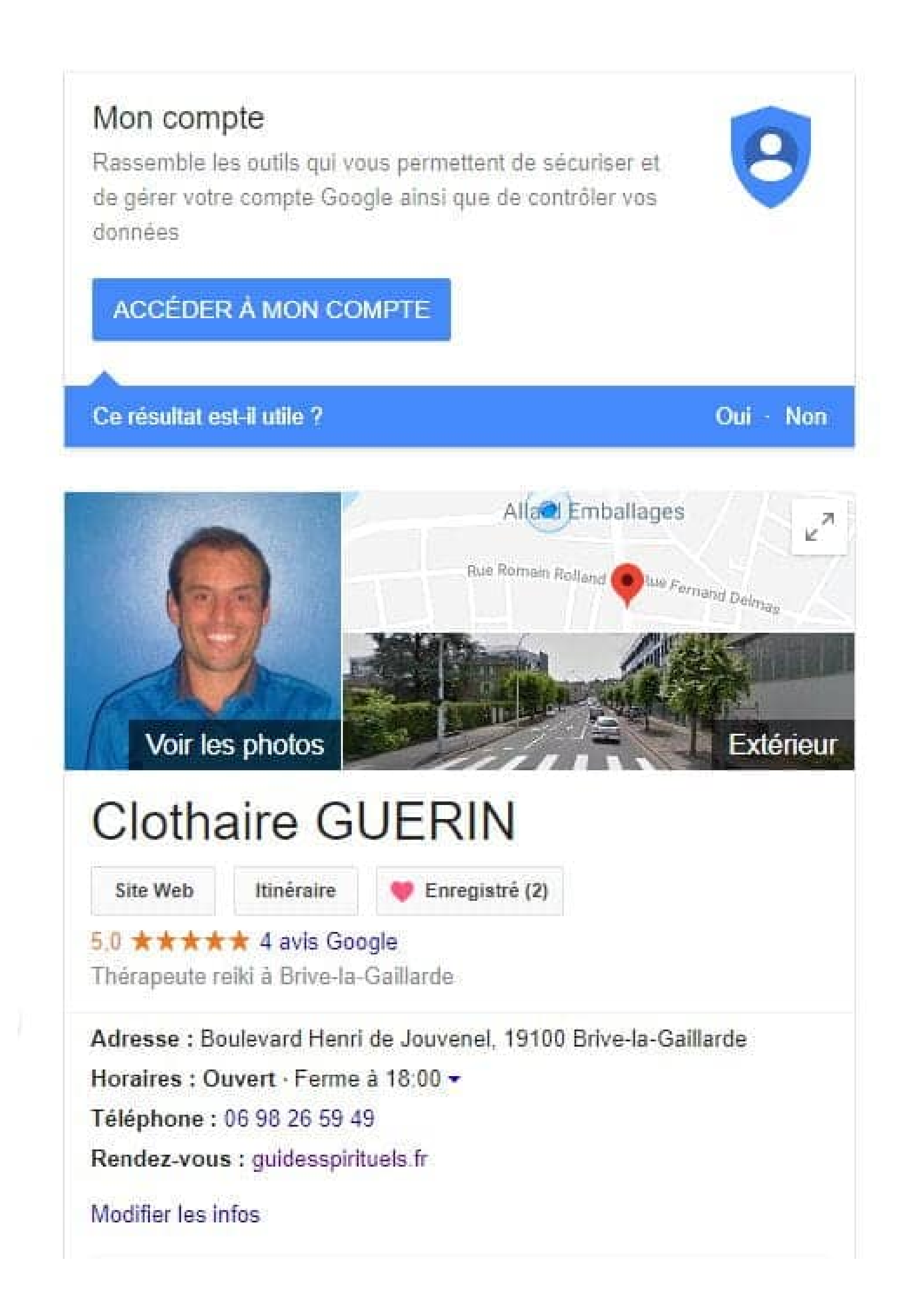
Avant de commencer et pour inscrire son entreprise sur Google Map vous devez avoir créé un compte Google. Un compte Gmail fera parfaitement l'affaire.Si vous n'en avez pas un alors commencez par en créer un en vous rendant sur

https://www.google.com/intl/fr_fr/mail/help/about.html »

Vous trouverez un tutoriel très bien fait sur : https://wissiyou.com/referencement/local/apparaitre-sur-google-maps/:

Une fois ce travail effectué, faites appel à vos amis, à vos proches, à votre entourage qui ont reçus un soin afin de mettre des avis **honnêtes** sur votre site.

En effet, dans un monde en pleine révolution technologique, où les avis et commentaires des clients influencent nos choix, il me paraît essentiel de s'adapter à cette nouvelle façon de vivre et de consommer.



De plus, rendre visible votre cabinet à partir de Google permet d’avoir des retours d’information gratuits de vos clients potentiels :

Clothaire GUERIN

527 PERSONNES VOUS ONT TROUVÉ SUR GOOGLE

3

ont demandé un itinéraire

⬆ 100 % PAR RAPPORT À AOÛT 2018

33

ont visité votre site Web

⬆ 94 % PAR RAPPORT À AOÛT 2018

1

vous ont appelé

⬆ 100 % PAR RAPPORT À AOÛT 2018



Publiez un post sur votre établissement pour vous démarquer auprès de vos clients potentiels.

À présent, pour attirer votre clientèle, il va falloir définir votre clientèle potentielle : il s'agit de l'ensemble des problématiques qui réunissent une catégorie de personnes.
Par des groupes Facebook, des conférences, ou des ateliers vous allez vous rendre visibles de manière humaine.

Avant de vous lancer, je vous conseille d'affiner votre spécialité. En effet, les soins énergétiques sont une approche générale. Ils parlent à tout le monde autant qu'à personne. C'est pourquoi dans ce manuel vous trouverez les différentes possibilités de guidances, de soins, de techniques afin de répondre à une problématique précise.

Témoignage de Marie Rivoira :

« *Intuitivement, au moment de choisir ses études supérieures, je me suis laissée guidée vers mon souhait d'aider, de soigner, de soulager. L'année du baccalauréat, j'ai donc passé mon concours d'entrée à l'école d'infirmière.*

Une fois le bac en poche, et en attendant la rentrée à l'IFSI, j'ai travaillé une saison en tant qu'animatrice dans un grand complexe d'hôtellerie de plein air. Dès lors, le coté joyeux, festif et léger du monde du tourisme associé aux flatteries de l'ego que peut engendrer la proximité de dirigeants charismatiques et la 'popularité' auprès des familles et des enfants m'ont fait douter de mon choix très austère du milieu paramédical.

Je me suis tout de même résolue à suivre mes cours d'infirmière. Dès mon premier stage, qui se déroulait en maison de retraite, je me suis retrouvée dans un monde très loin de ce que j'avais imaginé. L'aide n'était pas au centre des préoccupations. En effet, le manque de moyen et de personnel nous obligeait malheureusement à se restreindre au 'minimum vital' envers les patients. C'est aussi lors de ce premier stage que ma patiente (suivie de près, car elle était l'objet de mon soin d'évaluation de fin de stage) est décédée… le matin même de cette évaluation, avant mon arrivée.

Tous ces éléments, que j'ai vécus comme tristes et sans sens profond, associés à mes envies de 'joie' et de 'vie' m'ont fait changer d'avis, et d'études. J'ai ainsi suivi de longues études en management commercial, et exercé un métier 'cohérant' avec ce nouveau choix de vie.

Pourtant, très vite, la notion humaine m'a terriblement manquée.

Par ailleurs, pendant mes études, un choc émotionnel a engendré une grande prise de poids, et m'a amené à découvrir un tas de thérapies parallèles et énergétiques. C'était le début de mon éveil spirituel.

Tout cela étant, j'ai ensuite oscillé plusieurs années entre 2 modes de vie : un que je voyais comme conventionnel, avec tout ce qu'on est « censé » faire et avoir (un métier stable, une vie sociale effervescente, un compagnon, une maison, des revenus confortables etc.) ; et un plus orienté bien-être, en me formant et en exerçant les métiers de coach, de conseillère en image, praticienne EFT, professeur de yoga ou encore coach minceur aux 4 coins du globe.

J'étais comme divisée entre ces 2 mondes. Jusqu'au jour où…

À peine 2 mois après notre mariage et 2 ans de vie commune, mon mari est décédé brutalement dans un accident de voiture. De ce tragique accident et après de longs mois de souffrance intense, j'en ai retiré une foi exacerbée, une foi en la vie, et en la vie après la vie.

C'est au travers de cet obstacle que j'ai appris à communiquer avec mon âme, avec mes guides, et à suivre mon chemin de vie.

Aujourd'hui maître Reiki shamballa, je savoure chaque instant et suis reconnaissante de toutes les aides humaines et spirituelles qui m'ont été et me sont apportées au quotidien. Je prends plaisir à aider les personnes qui le souhaitent à retrouver leur lumière intérieure, leur confiance en elles et leur vitalité. J'associerai bientôt l'hypnose ericksonnienne aux soins reiki afin d'apporter cette aide au plus grand nombre. Je vous souhaite à tous une vie merveilleuse, et une confiance en votre âme, en votre présent, et en votre futur. Puissiez-vous être sûrs que malgré les épreuves qui semblent parfois insurmontables, c'est en vous que sont toutes les clés. »

Marie exerce dans le Var et vous pouvez la contacter par Facebook, par téléphone au **06.17.67.27.20 ou sur** www.marie-rivoira-therapies.com.

Se spécialiser dans un domaine

Histoire : *Dans mon réseau de connaissances, de nombreuses personnes se sont reconverties en tant qu'hypnothérapeute. Certain(e)s ont choisi des modules de spécialités comme l'arrêt du tabac, l'hypnose pour enfants, ou encore la gestion du poids.*

Et vous, quel est le domaine dans lequel vous aimeriez vous former ou affiner vos capacités ?

À partir de là, vous pouvez mettre en place des ateliers gratuits ou payants. C'est un événement ponctuel ou régulier qui réunit plusieurs clients potentiels. L'atelier permet :

- De faire tester les bienfaits de vos soins.
- De la publicité gratuite par Facebook.
- Une réalisation en boutique ou à distance avec les outils du reiki 2.
- De prendre les coordonnées et donc de constituer un fichier client avec l'e-mail et le téléphone.

Conseil : pensez à prendre des photos pour votre site Web et vos futurs ateliers !

Vous pouvez aussi créer une communauté active si vous êtes une personne communicante et active sur les réseaux sociaux.

- Vos contacts Facebook vont constituer votre cœur de cible.
- Le partage de contenus d'articles et de vidéos vont nourrir votre communauté et attirer votre clientèle potentielle. *Exemple : ma page guides spirituels sur facebook.*
- Demandez de laisser des avis afin de faire circuler le bouche-à-oreille virtuel.

Conseil : les réseaux sociaux sont très chronophages surtout si vous avez du temps libre. Concentrez-vous sur un ou deux maximums.

Rappelez-vous que le but est de démontrer votre sérieux, vos compétences et vos connaissances.

Il s'agit donc d'assumer une casquette de communicant pour obtenir des rendez-vous. La communication est capitale pour pouvoir se démarquer de vos concurrents*. Pour cela, mettez-vous à la place de vos clients.

*Au niveau spirituel, en se plaçant dans un haut niveau de conscience, il n'y a pas de concurrence au sens strict. Chacun a sa place. Cependant cette croyance n'est pas partagée par tout le monde et peut attiser des peurs en vous ou votre entourage ! Pour cela, rendez-vous au chapitre 9 sur les salons du bien-être et comment faire face à la jalousie.

Comment pouvez-vous les aider ?

La clé du développement de votre activité réside non seulement dans votre capacité à parler de vous avec votre voix, vos écrits, vos articles et donc votre personnalité !

Et aussi en affinant votre savoir-faire en matière de communication par internet.

Pour vous développer encore plus à partir d'un fichier clients, voici quelques outils utiles et gratuits :

* Pour les newsletters je vous recommande sendinblue :

https://fr.sendinblue.com/

* Pour faire des vidéos : animoto.com :

Https://www.commentcamarche.net/news/5861755-animoto-l-animation-facile-et-rapide-en-images

* Pour faire des vidéos qui filment votre écran pour enregistrer des explications par exemple : https://chrome.google.com/webstore/detail/loom-video-recorder-screen
* Pour diffuser vos ateliers vous pouvez utiliser aussi un site appelé OVS: on va sortir. C'est un site de rencontres amicales et sorties entre amis dans votre ville : http://www.onvasortir.fr/.

Conseil : si vous créez un profil, choisissez d'assumer d'être professionnel afin d'éviter de vous faire radier si vous proposez des conférences et ateliers.

Je tiens à remercier toute l'équipe de live mentor dont je me suis largement inspiré pour ce chapitre. Je vous recommande leur site car ils sont compétents et disponibles et proposent des cours en ligne : https://www.livementor.com/fr-FR

Enfin, j'espère que ces conseils vous ont permis de comprendre l'importance de cultiver le « savoir être » et le « savoir-faire ». Pour affiner vos capacités subtiles et surtout prendre confiance, il existe un moyen gratuit et très répandu sur Facebook :

Les groupes sociaux sur les ressentis de personnes, de maisons, de lieux. Rendez-vous sur votre compte Facebook à la partie groupes pour les trouver.

Il y a aussi des groupes spécialisés dans les messages de défunts, des groupes de Reiki pour travailler à distance etc. Voici une présentation non exhaustive :

Travailleurs de Lumière 38 459 membres
Défendre les animaux et protéger la nature 1 186 508 membres
Soin énergétique GRATUIT 7 150 membres
Guidances et Soins énergétiques 3 288 membres
La communauté des Auto-Entrepreneurs **Groupe fermé** · 5 269 membres

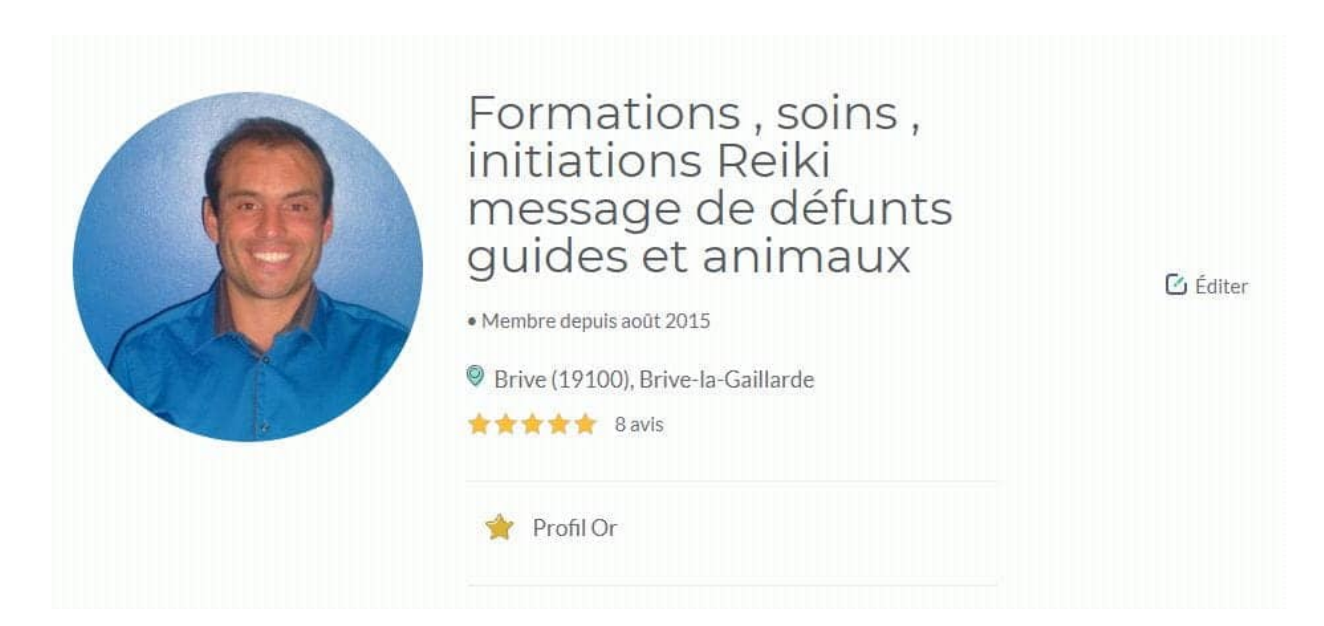
Passeur d'âmes expériences, spiritualité, ressentis. 21 785 membres
Anges et Archanges Groupe fermé · 145 amis · 61 513 membres

Conseil : il est parfois difficile lorsque l'on débute et que l'on a besoin de prendre confiance en ses capacités, de réagir sur Facebook en son nom propre. C'est pourquoi, afin de dépasser les barrières de l'ego, il serait peut-être profitable de créer un autre profil avec un nom d'emprunt le temps d'affiner vos capacités et de proposer vos services. Ce choix permet de se libérer de la peur d'échouer et de se tromper. À vous de voir, avec le temps et l'expérience, si vous souhaitez garder ce nom d'emprunt, comme le font pas mal de médiums et de voyants, ou si vous souhaitez vous assumer en votre nom propre. C'est une question de choix !

Enfin, si vous souhaitez proposer vos services de soins énergétiques à l'ensemble de la population française, ou aux personnes à proximité de chez vous, alors le site Star of services vous aidera sûrement !

« Ces marchés vous aident à trouver des bricoleurs, des photographes, des professeurs de yoga, des designers d'intérieur et plus encore. Pourtant, contrairement à TaskRabbit et à d'autres annuaires, les clients ne perdent pas de temps à chercher différentes options pour un travail. Au lieu de cela, ils indiquent exactement à la plate-forme ce qu'ils recherchent et les fournisseurs de services disposent de 24 heures pour enchérir. Le client reçoit ensuite plusieurs devis, compare les avis et choisit la bonne personne. C'est beaucoup plus rapide pour le client et soi-disant plus efficace.

Comme pour tous les marchés, les professionnels ne sont pas activement intéressés par des offres d'emploi sur StarOfService. La société indique qu'elle gère désormais 60 000 emplois par mois et 190 000 professionnels. » (source : https://techcrunch.com/2015/03/31/service-marketplace-starofservice-takes-on-thumbtack/)



Rendez-vous sur https://www.starofservice.com pour vous inscrire. Après votre inscription, demandez à vos amis de vous mettre des appréciations qui vous feront apparaître en tête de liste et donc le premier vu par vos potentiels clients !

Il me paraît important de préciser que se développer dans les soins énergétiques ne signifie pas tout miser sur le développement commercial. Nous voyons des milliers de publicités au quotidien est adopter une attitude basée sur l'argent n'est pas la voie que je recommande.

Une histoire : lors de mon voyage en Équateur après mes études, j'ai travaillé comme bénévole dans un zoo à Banos. Un jour, le soigneur s'est fait mordre par un boa et saignait abondamment de la main. Je lui ai proposé spontanément mon aide en mettant les mains sur sa plaie et, en traçant les symboles Reiki, au bout de quelques minutes le saignement s'est arrêté et sa douleur à disparu. Le directeur du zoo a entendu parler de mon intervention et m'a proposé de faire la même chose sur ses animaux pour les aider lorsqu'il y a besoin de les transporter ou avant de les endormir pour une intervention chirurgicale. Ravi de mes interventions, sa femme m'a aussi demandé un soin !

Preuve par l’exemple que l’effet « boule de neige » n’est pas forcément un acte recherché consciemment avec une approche commerciale, mais plutôt une intention du cœur d’être au service de l’humanité et de saisir les opportunités pour venir en aide à son prochain.

« Il n’y a pas de hasard, il n’y a que des rendez-vous ! » Paul Eluard l'avait bien compris !

Bilan de ce chapitre par l'autoévaluation :

Définissez-vous vos priorités dans la journée ?

Savez-vous mettre des limites lorsque vous êtes sur les réseaux sociaux ?

Avez-vous défini vos spécialités ?

Quel est votre principal moyen de diffusion ?

Comment trouvez-vous l'équilibre entre votre « savoir-être »et votre « savoir-faire » ?

Avez-vous mis en place une communication virtuelle /physique ?

Avez-vous suffisamment recueilli de noms pour avoir un fichier clients conséquent ? (30 est un bon début)

Etes-vous à l'aise avec la communication ?

Si ce n'est pas le cas, ou que vous désirez préparer des conférences et communiquer sur votre activité, alors le prochain chapitre, consacré à la prise de parole en public, vous permettra de préparer vos interventions virtuelles ou en salles.

CHAPITRE 8 : LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Parler en public est effrayant pour beaucoup de personnes ; cela peut même décourager votre envie de diffuser vos messages et vos clefs de connaissance. Et ce serait bien dommage ! Vous avez toutes les ressources en vous et les capacités pour transmettre vos messages au public ! J'espère que ces petits conseils issus de mon ancien métier de guide naturaliste vous seront utiles !

Comment faire pour dépasser la peur de parler en public ?
Comment s'exprimer avec confiance, assurance et sérénité ?
Comment ressentir le plaisir de transmettre un enseignement à tout un auditoire ?

J'ai été moi-même confronté à cette problématique et je suis passé par différentes étapes pour progresser.
Mon parcours de comédien dès l'adolescence, puis mon métier de guide naturaliste multilingue, m'ont permis de dépasser mes peurs et de gagner en confiance et donc en éloquence ! Pourtant j'ai toujours le trac avant de me lancer en direct et j'aimerais vous transmettre quelques techniques pour apprendre à le gérer.
Quel que soit votre chemin, je souhaite partager avec vous les clés qui vous permettront, vous aussi, de laisser parler votre cœur lors de vos interventions, tout en restant vous-même, en toute simplicité et sans pression !
Dans le Nord, ma région natale, on dit souvent **« la pression, il ne faut pas la subir il faut la boire ! »**
Voici quelques techniques pour vous aider à passer à ne pas subir (et faire subir) votre appréhension de parler en public, mais plutôt de prendre un réel plaisir, qui sera communicatif, à vous exprimer en public !

Transmettre à l'aide de conférences

Comment bien préparer sa conférence ?
Ecrire une conférence : les points importants

-Structurer ses idées, c'est atteindre plus facilement les objectifs que l'on s'est fixés avant son intervention. C'est être clair et précis pour que son auditoire comprenne rapidement les messages que vous souhaitez lui communiquer.

-Organiser son discours, c'est tout d'abord préparer son contenu. Avant de prendre la parole, réfléchissez bien et soyez capable de répondre à ces questions essentielles :
A qui mon discours s'adresse-t-il ?
Quelle va être la typologie de mon public ?
Qui est-ce que je souhaite toucher ?
Quel(s) message(s) est-ce que je souhaite faire passer ?
Comment vais-je faire passer ce(s) message(s) ? Par quel biais ? Avec quel impact ?

Ces questions sont essentielles avant toute prise de parole, qu'elle soit improvisée ou non. Les meilleurs orateurs, même lorsqu'ils doivent s'exprimer au pied levé, auront toujours une idée bien précise de la direction que devra prendre leur discours. Avec le temps et l'expérience je me permets d'improviser et d'être plus spontané, mais j'ai mis plusieurs mois pour oser lâcher mes supports écrits !

* Préparer ses interventions, c'est donc donner du sens à vos mots et se poser les bonnes questions pour apporter les bonnes réponses à votre public.
* S'appuyer sur des notes utiles.

Les notes ne sont pas toujours obligatoires, bien évidemment, mais, chez certaines personnes, elles peuvent aider à rester focalisé sur le contenu de leur discours. Si vous vous sentez plus à l'aise avec des notes, n'hésitez pas à en faire usage.
Point important : veillez à respecter quelques règles pour ne pas perdre l'attention de votre public ou brouiller votre message avec une lecture trop insistante.

Là encore, quelques règles simples vous permettront de rendre vos notes discrètes et efficaces :

* Faites un sommaire de vos idées : n'écrivez pas de phrases mais des mots-clés qui vous serviront à rebondir durant votre intervention. Les phrases complètes ont tendance à brouiller l'esprit et la parole. Privilégiez des notes courtes, claires et précises.

* Choisissez le bon support pour votre intervention. Si vous avez préparé correctement le contenu de votre discours et répondu aux questions citées précédemment, ce dernier point ne doit pas être difficile. En effet, en fonction de votre cible, privilégiez le support le plus adéquat pour illustrer vos propos. Dans beaucoup de cas, aucun support vaut mieux qu'un support inadapté !

* Prenez également en compte le message que vous souhaitez faire passer et comment vous souhaitez le faire passer. Le support que vous choisirez devra répondre au mieux aux attentes de votre public avant de répondre aux vôtres.

Structurer ses idées, c'est se poser les bonnes questions et mettre toutes les chances de son côté pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.
A éviter : *Se lancer sans préparation ni ligne conductrice !*

Je vous conseille donc de vous préparer un minimum : commencer par écrire les grandes lignes, faire évaluer votre présentation par ses proches, et surtout la répéter plusieurs fois ! Un plan est

indispensable pour s’assurer de la fluidité et de la cohérence du déroulement de votre conférence.

L’introduction est souvent le moment le plus difficile. C’est un moment où l’on cherche ses mots, propice aux “*euuuuh*” en chaîne, surtout si on n’a pas l’habitude de s’exprimer en public. Pour éviter de commencer en donnant l’impression que vous n’êtes pas très à l’aise, il faut veiller à bien préparer votre speech d’introduction.

<u>Exercice :</u> quelques minutes avant de commencer le direct, maintenez votre attention sur le corps, sur la respiration ou en plein centre du chakra du cœur. Vous pouvez aussi visualiser une image apaisante comme un lac, une montagne ou une forêt.

Il vaut mieux prendre votre temps, quitte à laisser un silence entre chaque phrase s’il le faut. Lorsque la pression se fait sentir, n’hésitez pas à vous recentrer sur votre respiration avant de reprendre la parole.

<u>Exercice :</u> entrainez-vous à parler d’un sujet, d’un film, d’une de vos passions en surveillant vos mots parasites ! Vous pouvez le faire devant un miroir ou auprès d’un groupe bienveillant. Il me parait indispensable de collaborer car **« tout seul on va plus vite, et ensemble on va plus loin ! »**

Attention aux tics de comportement.

Certaines personnes mal à l’aise à l’oral manifestent des tics nerveux : Certains se touchent les mains, le nez, d’autres se recoiffent toutes les 20 secondes. Le problème avec ces gestes parasites, c’est qu’ils ne sont pas naturels du tout et qu’ils deviennent vite agaçants pour les gens qui vous regardent. Vous risquez vraiment de perdre leur attention si vous ne travaillez pas votre attitude.

Travailler sa voix

Un volume de parole trop faible, des bégaiements voire même un ton trop monotone peuvent vous faire perdre votre crédibilité face aux auditeurs. Ils peuvent avoir l'impression que vous ne maîtrisez pas le sujet, ou pire, qu'il ne vous intéresse pas ! Pour corriger ces travers, reportez-vous aux exercices que je vous conseille juste après.

Eteignez votre téléphone

Vous pouvez également enclencher le mode Avion qui désactivera toutes les notifications : chat, alertes email, et tout ce qui est susceptible de détourner l'attention !

Prendre confiance par l'entrainement

A pratiquer :

Travaillez votre voix.

Ça peut paraître anodin, mais c'est l'un des facteurs de vigilance les plus importants. Les principaux points à améliorer concernant votre voix sont les suivants :

Le volume : tout le monde doit pouvoir entendre clairement ce que vous dites. On conseille donc un volume plutôt fort, sans crier non plus. Prêtez attention aux signes expressifs des personnes au fond de la salle : froncent-elles les sourcils ? Mettent-elles une main sur l'oreille ? Sont-elles absorbées par tout autre chose que votre présentation ? Il est alors INDISPENSABLE d'augmenter le volume de votre voix !

Exercice : placez une personne à quelques mètres et commencez votre discours. Puis laissez-là s'éloigner de plus en plus (20 m maximum), tandis que vous allez chercher votre puissance depuis le ventre, sans forcer sur les cordes vocales !

Exercice : Placez vos mains sur le ventre au niveau du diaphragme et sortez un son bref (a ou o). Le but est de produire une voyelle brève le plus fort possible par contraction.

Le ton : une voix monotone va forcément faire décrocher l'attention de vos spectateurs. Montrez que vous êtes passionné !

Exercice : choisissez une émotion et transmettez-la visuellement sans paroles (devant un miroir ou un partenaire).

Exercice : Choisissez un film qui vous a passionné et donnez envie de le voir en y mettant tout votre cœur ! (En binôme)

Exercice : listez des émotions (joie, colère, tristesse, passion…) et mettez les mains en mode fenêtre sur votre visage. Choisissez une émotion à exprimer, comptez jusqu'à 3 et montrez-la. Le but est d'apprendre à cibler une émotion et à la mimer facilement.

Exercice : choisir une phrase simple. (Ex : « Chéri, passe- moi l'eau » ou « bébé repose ça tout de suite », « Pierre, va à l'école ! »). Choisir une émotion et l'exprimer en la faisant deviner à votre partenaire de travail.

La fluidité : pour le confort d'écoute, principalement. Vous paraîtrez plus à l'aise. Maitriser son sujet ne veut pas dire tout savoir par cœur mais plutôt avoir acquis suffisamment d'expérience pour transmettre facilement vos idées et connaissances.

Exercice : Une fois le plan de votre conférence sur papier, entrainez-vous à l'exprimer et à trouver des transitions entre les parties (par des histoires personnelles par exemple). Le public raffole des anecdotes personnelles !

L'articulation

Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement ! Je m'entraine à voix haute avant les conférences avec ces petites phrases :

1. Ton thé t'a-t-il ôté ta toux tenace ?
2. Trois très gros, gras, grands rats gris grattent.
3. Mur gâté, trou s'y fit, rat s'y mit.
4. Six slips chics, six chics slips.
5. Didon dîna, dit-on, du dos d'un dodu dindon.
6. La cocotte Kiki dit à son amant Coco concasseur de cacao qu'elle voulait un caraco kaki avec un col en caracul.
7. Donnez-lui à minuit huit fruits cuits et si ces huit fruits cuits lui nuisent, donnez-lui huit fruits crus.

8.Le fisc a fixé à Ex une taxe excessive

9. Papa boit dans les pins. Papa peint dans les bois. Dans les bois, papa boit et peint.

10. Panier Piano (répéter 10 fois sans se tromper)

Le langage : à adapter en fonction de votre public. Mais dans tous les cas, on évite le trop familier et les vulgarités. Pensez aussi à définir les mots que vous employez. (*Exemple : quelle est la différence entre un guide spirituel et un ange ?)*

Exercice : imaginez que vous vous adressez à des adultes ouverts et réceptifs mais qui n'ont aucune connaissance spirituelle. Comment faire ?

Comment rendre accessible vos concepts ? Comment simplifier des théories complexes (le choix d'incarnation et les missions de vie par exemple) ?

Une technique pour améliorer sa voix reste de s'enregistrer et de s'écouter parler. Ça risque de vous gêner au début, mais c'est comme ça que l'on prend conscience de ses défauts et qu'on les corrige facilement. L'avantage est d'éviter de se confronter aux jugements des autres en effectuant votre auto-critique (bienveillante et constructive bien sûr 😉)

L'expression du corps : Avoir une bonne gestuelle et une bonne gestion du regard. Regardez l'objectif de la webcam afin d'avoir un contact visuel avec votre public ou balayez l'espace si vous intervenez dans une salle.

Préparez vos slides et votre démo, si cette dernière est nécessaire. De bons slides vous aideront grandement à être à l'aise à l'oral, et vous apporteront un appui rassurant !

NB : Avoir une petite télécommande pour passer vos slides à distance peut être une bonne chose. Cela vous évitera de perdre le fil en changeant de slide à la main sur votre machine. Avoir une

main occupée par cette télécommande peut aussi vous empêcher d'effectuer certains gestes parasites. Observez les présentatrices météo à la télévision. Avez-vous remarqué leurs petites télécommandes dans la main ?

Accepter ses faiblesses

Généralement, la peur de parler en public est générée par vos projections inconscientes :
« Qu'est-ce qui se passe si quelqu'un se rend compte que j'ai dit une grosse bêtise ? », « et si je me trompe dans mon texte ? », « et si je bafouille ? », « et si ... ».
Le fait est que tout le monde se trompe et qu'évidemment ça vous arrivera à vous aussi. Il est nécessaire de lâcher-prise sur le besoin de tout vouloir contrôler et de tout faire pour ne pas faire d'erreurs (apprendre son texte par cœur ou mettre tout son texte sur ses diapos par exemple). Si vous faites cela, vous pouvez être sûr que vous aurez du mal à mener votre présentation sereinement.
Plus vous lâcherez prise et accepterez de vous montrer tel que vous êtes (c'est à dire faillible et vulnérable), plus votre présentation orale se passera bien.

Petits conseils pratiques :

Mettre très peu de texte sur les diapos, ou écrire très peu de chose sur ses notes. Ces supports doivent vous permettre de resituer la direction votre intervention. Ils portent d'ailleurs bien leur nom, ce sont des supports au contenu, et non le contenu en lui-même.

Le contenu, c'est vous qui le dévoilez à l'oral.

Les supports sont vos panneaux de direction, et la route, c'est à vous de la tracer.

Apprendre son texte par cœur, répéter des phrases par cœur avant est INUTILE.

Le problème si vous faites cela, c'est que dès que vous allez oublier une phrase, ça va être la panique.
En effet, ce n'est pas vous qui construisez votre route pendant votre exposé : vous utilisez une route préconstruite (par vous-même la veille, lors de vos répétitions). Et si vous oubliez cette route au moment venu, c'est le vide total, pas moyen d'en construire une autre ! Lorsque vous répétez, apprenez vos directions, vos idées maitresses et vos clefs de connaissance et entraînez-vous à construire votre route au fur et à mesure (et idéalement une route différente à chaque fois). Vous prendrez confiance en ressentant un sentiment de sécurité bien plus grand.

Au lieu d'apprendre la route par cœur, apprenez plutôt à en construire à la volée !

Relativiser en se disant que même si vous faites une erreur, votre public ne vous en tiendra pas rigueur si vous l'assumez et n'essayez pas de la nier. Et quand bien même certaines personnes pourraient vous en tenir rigueur, soyez bienveillants et tolérants envers vous-même.
Pour cela, je vous invite à regarder une vidéo suite à un message des guides que j'ai reçu sur l'importance de prendre soin de soi.

Rendez-vous sur YOUTUBE en tapant « **clothaire GUERIN : Tendressez-vous !** » :https://www.youtube.com/watch?v=iDZA3r-H_rc&t=7s

Comment gérer une question embarrassante ?

Tout d'abord, le choix vous appartient de répondre aux questions des auditeurs tout au long de la vibra-conférence* ou de réserver 30 minutes à la fin pour y répondre. Ce moment est très important car les auditeurs/trices aiment être écoutés et avoir des réponses en direct. Sans pression ni objectif de performance, le but est simplement de leur apporter votre point de vue et surtout qu'ils soient satisfaits !

Répondre directement aux questions dès le début de votre intervention, c'est, de mon point de vue, prendre le risque de dévier de votre ligne conductrice et d'avoir de la difficulté à vous recentrer. De plus, peut-être répondrez-vous naturellement à leurs questions tout au long de votre intervention. Ce qui permet de faire le tri car les questions des auditeurs sont nombreuses et variées, et pas toujours pertinentes !

Si la question vient pendant une séance de questions / réponses, vous ne pouvez pas la remettre à plus tard pour réfléchir si vous n'avez pas la réponse immédiatement. Dans ce cas-là, répondez quelque chose qui montre que vous avez entendu la question. « En effet, question intéressante dont je n'ai pas la réponse. Merci de la poser ». Vous pouvez demander la réponse à vos guides en direct ou proposer d'y répondre sur le forum, s'il y en a un, dès le lendemain !

Il est très important de prendre le temps de lire les questions sur le forum car vous affinez encore plus votre lien du Cœur et le public appréciera toujours votre implication !

Comment gérer son temps ?

Il arrive qu'on ait à respecter un temps bien précis pour effectuer une présentation. La bonne habitude étant prise de ne pas apprendre votre texte mot à mot mais de suivre un plan directeur, il peut paraître difficile de prévoir le temps que l'on tiendra lors de la présentation. De plus, lors du jour J, le trac peut vous faire aller beaucoup plus vite que vous ne le pensiez (ou plus lentement, cela va dépendre des personnes). Dans ce cas-là, il faut structurer sa présentation en conséquence.

Contrairement à une idée reçue, ne gardez pas le plus important pour la fin.
Essayez de placer l'essentiel de votre discours dans les premiers moments de votre présentation. Si vous dépassez le temps imparti et que l'on est obligé de vous couper, au moins, l'essentiel de votre message sera passé. Il n'y a rien de plus pénible que de se voir obligé d'arrêter sa présentation alors que le plus important n'a pas été abordé.

Si vous avez tendance à toujours être trop rapide, rajoutez des diapos à la fin de votre exposé (après la diapo de conclusion). Idéalement, incluez des exemples concrets en rapport avec ce que vous venez de dire. Cela vous donne la possibilité de dire dans votre exposé : « Nous verrons tout à l'heure quelques exemples de cela, s'il nous reste suffisamment de temps ». Ainsi, vous êtes couvert quoi qu'il arrive. Cette technique est vraiment très pratique et peut alimenter des discussions sympathiques à la fin, je la conseille à tous, même à ceux qui généralement gèrent bien leur temps.

Anecdote :*Lors de mes premières conférences sur le thème « comment communiquer avec nos guides spirituels », j'ai fait un PowerPoint en 25 diapos environ pour illustrer les idées directrices. Le public était restreint : pas plus de 20 personnes. Puis je me suis inscrit au salon du Zenith face à un plus large public de*

presque 100 personnes ! Et devinez ce que j'ai oublié ?... Sans mon ordinateur impossible de montrer les diapos. J'ai dû alors oser me faire confiance et au final les gens étaient ravis et émus.

Les supports ne sont-ils pas parfois des obstacles aux rapports humains ?

Conclusion

Je souhaite que ces petits conseils vous aident à devenir un/e intervenant/e à l'aise à l'oral. N'hésitez pas à travailler chez vous avant de prendre la parole en public, ça vous aidera beaucoup. Le plus important reste la régularité par la pratique : faites des conférences, entraînez-vous !

« C'est la répétition qui fixe la notion. L'excellence n'est donc pas un acte, c'est une habitude ! » Aristote

Et surtout, n'oubliez pas le plus important : **faites-vous plaisir** ! Parler de sa passion est encore le meilleur moyen de faire vibrer la corde de votre cœur avec vos interlocuteurs et ainsi de créer un lien affectif fort, empathique et unique !

Anecdote : Lorsque j'ai lancé mon activité de formateur dans la spiritualité, j'ai longuement préparé ma première conférence car j'étais obnubilé par l'envie de réussir, d'être pertinent et professionnel. Je m'endormais en programmant mes rêves, en me visualisant en train d'animer la conférence ! Plusieurs fois, je me suis réveillé en pleine nuit et j'ai commencé à faire ma conférence à voix haute, réveillant ma compagne et créant des conflits dans mon couple… Depuis ça va mieux, j'ai moins besoin de rechercher la performance car j'ai pris confiance dans ce domaine !*

Le jour J

Une mauvaise préparation et gestion des conférences peut rapidement nuire à votre image et à votre crédibilité. Alors comment faire pour que celle-ci soit réussie ? Comment l'organiser et comment l'animer ?

La phase de préparation

Pour convier les invités à la conférence, il est préférable d'envoyer à chacun, plusieurs jours à l'avance, un mail indiquant la date, l'heure et le lieu. Précisez si elle est gratuite ou non. Il est judicieux, après avoir reçu les réponses des invités, de renvoyer aux personnes ayant répondu positivement à l'invitation, un mail de confirmation la veille de la conférence.

Pour éviter les imprévus (pannes de matériel et autre), arrivez en avance sur le lieu de la conférence et prévoyez le temps nécessaire à l'installation de votre matériel et à la mise en route. Vous devez aussi arriver en avance pour recevoir vos invités. Si vous avez prévu de faire intervenir des intervenants, anticipez leur venue pour prendre le temps de les accueillir et d'établir le contact. Cela permettra que chacun soit plus à l'aise pendant la conférence et de confirmer le programme .

Pendant la conférence

En tant qu'animateur/trice, veillez à ce que toutes les conditions d'écoute soient réunies : qu'il s'agisse du son, de la visibilité et des projections ou même du chauffage de la salle et des bruits extérieurs. N'oubliez pas que vous avez la responsabilité du bon déroulement, en cas d'imprévu ou de réactions intempestives, vous serez donc chargé de résoudre les problèmes comme un médiateur.

N'hésitez pas à rebondir sur les interventions du public afin de donner plus de pertinence à l'enchaînement de la conférence. Veillez par ailleurs au respect des horaires indiqués en prévoyant du

temps pour d’éventuelles questions et coupez court, avec tact, aux commentaires trop longs ou qui s’écartent du thème.

En fin de conférence, résumez-en une ou deux phrases ce qui a été évoqué. Remerciez également l’ensemble des personnes d’être venues et ceux qui vous ont reçu !

Les compétences et attitudes requises en tant qu’animateur/trice

Bien sûr, quelles que soient ses aptitudes oratoires, un(e) animateur/trice veille à adopter et à préserver une attitude bienveillante. Dans un esprit constructif, son intérêt est le bon déroulement de la conférence. Accueillant et à l’écoute, il sait se montrer respectueux de chacun et des idées différentes des siennes. Il doit se montrer aussi ouvert que possible, dans un état d’esprit à la fois enthousiaste et serein.

Toutefois, en tant que meneur/se, il/elle doit rester ferme quant au programme fixé et respecter le temps imparti. Par souci d’égalité et de neutralité, il/elle essaiera d’accorder un temps de parole équivalent aux intervenants et aux invités lorsqu’ils souhaitent émettre des avis, des commentaires ou poser des questions. Si des intervenants ou des personnes posent des questions ou font des commentaires qui s’éloignent du sujet, l’animateur peut, avec tact, rappeler le thème de la réunion ainsi que son désir de respecter le programme et le thème abordé.

<u>Exercice de visualisation</u> : Au cours de l'écriture du plan de votre conférence, je vous invite à visualiser votre auditoire afin de vivre cette « théâtralisation de la connaissance* », ce qui facilitera votre transmission le jour J.

Pour cela je vous propose de vous inspirer de François Thibault :

François Thibault, fondateur de FT Conseil, qui incitait récemment les lecteurs de Maddyness à soigner leur discours, a compilé une

dizaine de conseils pour captiver son public à l'oral et mieux appréhender cet exercice qui peut parfois être des plus paralysants.

« 1– Accordez autant d'importance à la forme qu'au fond du sujet

De nombreuses personnes pensent que seuls les mots comptent. Or, de nombreuses études démontrent que les mots ne comptent que pour 10% contre 90% pour le non verbal dans le degré d'attention de l'auditoire.

Ainsi, pensez-vous que les meilleurs produits sont ceux qui se vendent le plus ? Le meilleur jus de fruits, s'il n'a pas le plus attractif des packagings ne vous donnera pas envie.

Histoire : Lors de ma formation commerciale de responsable de rayon, à ma plus grande surprise, j'ai appris que les jus d'orange étaient presque tous fabriqués au même endroit puis répartis par marque et seules les quantités d'eau et de sucre variaient !

La présentation d'un produit est donc un point essentiel !

Un discours brillant sur le papier peut ainsi très mal passer à l'oral. Il faut donc mettre ses idées en scène pour impacter l'auditoire, en travaillant sur l'environnement matériel, la gestuelle et les postures.

En travaillant votre savoir-être, vous améliorez « la vitrine » de vos contenus !

2 – Posez-vous les bonnes questions

Il est très important de se mettre à la place de l'auditoire afin de comprendre son attente, son état d'esprit et son niveau d'information. Puis, d'avoir en tête l'objectif de l'intervention (vendre, motiver, informer) et d'avoir une vraie stratégie pour atteindre cet objectif. Prévoyez des arguments qui vont toucher vos interlocuteurs. Réfléchir à ces questions vous permettra de construire votre discours.

3 – Soyez concis et pédagogue

Il est très difficile de garder longtemps l'attention et 90% de l'information n'est pas retenue. Donc, soyez concis, structuré et percutant. Identifiez les messages que vous souhaitez communiquer et concentrez-vous dessus. Il faut également se mettre à la portée de votre public. Inutile d'utiliser un vocabulaire trop savant qui ne flatte que votre égo. Utilisez des exemples qui parlent à votre auditoire et définissez les concepts si besoin (ex : comment définir une âme ...)

4 – Ne lisez pas
Lire un discours, aussi passionnant soit-il, passe toujours mal. Mieux vaut une fiche avec les idées principales qui vous servira de sécurité en cas de trou.

5 – Regardez votre public
Vous maitrisez votre sujet, maintenant il faut arriver à le faire passer à votre public. Il faut donc être actif, vous devez créer un lien avec lui.
Il faut faire naître chez votre public le sentiment que vous vous adressez vraiment à lui. Pour cela, occupez l'espace, soyez en mouvement, le corps à travers votre engagement physique, la gestuelle, les postures, les expressions du visage et surtout le regard sont essentiels. N'oubliez pas de regarder l'ensemble de votre auditoire. Le contact visuel permet aussi d'analyser les réactions et de réajuster votre discours.

6 – Travaillez votre voix
Il est primordial de travailler et entrainer votre voix. La perception que vous avez de votre voix en termes de force est toujours exagérée par rapport à ce que perçoit le public. Parler plus fort vous permettra aussi d'être plus expressif, plus convaincant. Pour parler plus fort, il faut respirer et faire venir votre voix du ventre plutôt que de la gorge. C'est un petit entrainement qui ne demande pas d'effort, juste une prise de conscience.

7 – Osez les silences

Le silence permet de capter l'attention du public si vous le perdez ou d'appuyer sur un élément fort de votre discours. N'hésitez pas à en user surtout pour éviter les « euh… ! »

8 – Evitez les tics verbaux
Nous en avons tous, il suffit de se voir une fois en vidéo et vous les identifierez ou demandez à votre entourage de vous les indiquer. Supprimez les mots et gestes qui parasitent votre discours. Une prise de conscience et vous avez déjà fait 90% du chemin pour les supprimer.

9 – Cachez vos diapos
Pour demeurer au centre de l'attention, pensez à masquer vos diapos quand vous parlez (*ou pas* si c'est un PowerPoint)

10 – Souriez
Cela peut paraitre simple mais on l'oublie parfois vite lorsque l'on se retrouve face à des regards attentifs, le sourire est le meilleur des outils de communication. Cela vous donnera de l'énergie et communiquera à votre public une vision positive.

Je suis convaincu que si on s'exprime avec le cœur les gens viennent naturellement à nous !

Même s'il y a de la concurrence partout, dans le sport, la thérapie holistique, la médiumnité, c'est important d'apporter une qualité d'être qui va déclencher les rendez-vous de votre clientèle potentielle.

Surtout pour les thérapeutes, la joie de vivre et la bonne humeur devraient transparaitre naturellement !

Prenons un exemple concret :
– Vous donnez une conférence sur l'hypnose et les vies antérieures et vous avez réuni votre public qui croit déjà à la réincarnation. L'idée cardinale est de leur donner de la matière utile pour les inviter à tirer eux-mêmes leurs propres conclusions quant à la qualité de

votre prestation. Par exemple, des anecdotes bien amenées, ou des questions de réflexion mettant en évidence l'impact du message sur leurs vies, tout en créant un lien du cœur, les amèneront naturellement à nous accorder leur confiance et leur fidélité !

À vous de jouer à présent.

Et c'est ce travail, cet investissement, ce partage qui vous permet aussi de gagner en confiance et en aisance lors de vos interventions. À partir de là , vous avez la possibilité de proposer vos interventions sur des Webs TV.

Définition : Une **Web TV** est un service de télévision diffusé uniquement sur internet (en streaming, en podcast ou encore en vidéo à la demande). La grille des programmes est exclusivement adaptée au canal de diffusion Web.
Il en existe de très connues dans le domaine de la spiritualité comme le grand changement mais aussi certaines qui sont en plein développement en 2019 :

-Ascension TV : https://www.ascension-tv.com/ dont la responsable est Aline SELVA joignable sur son site https://lahochi-montpellier.com/contact/
-Mysteria TV : http://mysteriatv.net. par Magali CORNU joignable à mysteriatv15@gmail.com
-Académie nouvelle vie : http://academienouvellevie.com/ à http://academienouvellevie.com/contact pour leur laisser un message.

Et bien d'autres encore que en recherchant web TV.
Je vous cite ces 3 Web radio car ce sont des personnes qui travaillent avec le cœur et qui ne cherchent pas à avoir que des personnes connues qui leur rapportent de l'argent !
C'est pourquoi, étant donné que vous êtes en plein lancement de votre nouvelle activité, j'espère que vous saisirez cette opportunité gratuite afin de porter avec confiance la casquette du communicant !

Si vous préférez le contact physique avec l'humain, ce qui me semble essentiel dans notre société actuelle où l'on a tendance à se replier derrière notre écran, vous avez la possibilité de faire des salons du bien-être partout en France !

Le prochain chapitre de ce livre est consacré à une possibilité pour se faire connaître et vivre de votre passion : les salons du bien-être.

Bilan de ce chapitre :

Comment allez-vous transmettre les informations ?

Comment donner envie à votre public de faire appel à vos services ?

Etes-vous suffisamment à l'aise avec les formations et les connaissances pour pouvoir les partager en public ?

Pourquoi les gens ont-ils envie de payer pour vos services ?

Quelle est votre façon de convaincre le public ?

Qu'est-ce qui vous distingue des autres thérapeutes ?

Est-ce qu'il est facile pour vous de transmettre votre passion et de vibrer dans le cœur ?

CHAPITRE 9 : LES SALONS DU BIEN-ÊTRE ET LES INVESTISSEMENTS FINANCIERS





Comment participer à un salon ?
Quels sont les achats nécessaires ?
Comment choisir et discerner les « organisateurs du cœur » et les autres ?

Les différents salons du bien-être

J'ai pleinement conscience qu'il n'est pas facile d'investir une certaine somme d'argent pour participer à un salon du bien-être. Les prix varient en fonction de la région, de l'envergure du salon, mais aussi des organisateurs !

Il n’existe cependant pas de règle fixe, car des petits salons à moins de 200 € peuvent attirer beaucoup de visiteurs s’ils sont en place depuis des années et si l’énergie des organisateurs est en adéquation avec l’esprit de l’événement. Je préfère m’investir avec les personnes qui privilégient les rapports humains plutôt que la rentabilité.

Histoire sur les salons de moins de 30 exposants : Nous étions sur un «petit salon» situé à Saint-Cannat avec ma compagne hypnothérapeute, dans un endroit assez isolé. La deuxième édition de ce salon du bien-être a très bien fonctionné ! Une petite salle, mais des organisateurs qui vibrent dans le cœur et d’une gentillesse et d’une sympathie qui donnent envie de venir sur leur salon ! L’affluence fut de 500 visiteurs en deux jours et un public nombreux lors de nos conférences. Nous avons fait de belles rencontres et le retour sur investissement nous permit d’amortir les frais.

Histoire sur les salons de plus de 50 exposants : je participais régulièrement à un salon du bien-être et à chaque fois le public venait nombreux pour écouter mes conférences malgré la diminution du nombre de visiteurs.
L’organisateur décida alors d’augmenter de 50 € le prix des stands afin de compenser ce manque à gagner. Et pourtant, malgré de nombreuses réclamations, les prix continuèrent à augmenter, et le nombre de visiteurs à diminuer chaque année. Bien sûr j’ai boycotté ce salon et couper les liens avec ces personnes. Libre à chacun d’y réfléchir pour choisir les personnes avec qui il est juste de s’associer !

En effet, il est important de trouver l’équilibre entre investissement personnel et une rentrée d’argent suffisante pour rembourser le prix du stand qui peut aller parfois jusqu’à 1000 € !(Et même plus sur Paris, environ 1500€ pour un 6m²)

C’est pourquoi, avec le travail sur vous et les conseils des chapitres précédents, vous êtes super motivé(es) pour passer à l’action et déployer votre énergie ! L’objectif progressif est de gagner sa vie à

l'aide des soins énergétiques et aussi de recevoir en plein cœur les compliments et les remerciements des personnes que vous aidez !

Les plus beaux cadeaux sont les émotions vécues lorsque je transmets des messages de défunts sur stand et que les personnes reçoivent des messages vibrants, émouvants et plein d'amour qui leur permettent d'avancer dans la vie !

C'est un travail formidable de pouvoir être un relais messager, même si cela demande beaucoup d'énergie, plus que transmettre les messages des guides ou des animaux.

C'est pour cela qu'en plus des conférences, je vous conseille de faire des consultations ou des soins sur place à un prix accessible à tous. Par exemple vous pouvez proposer un « prix découverte » pour vos prestations.

Vous pouvez aussi proposer des « bons cadeaux à offrir » pour donner la possibilité de prendre rendez -vous après le salon.



J'utilise les cartes « le tarot des anges » de Doreen Virtue afin de transmettre les messages des guides et d'apporter des réponses pour le chemin de vie, la direction professionnelle ou le sens de l'épreuve d'un point de vue spirituel.

Ce sont des supports utiles qui viennent compléter les informations auditives ou clairvoyantes. Je peux aussi les utiliser en première intention lorsqu'il est difficile d'établir la connexion et que j'ai besoin de plus de précisions et d'informations.

Si vous désirez réaliser des soins, l'installation d'une table de massage sert de support et affirme l'aspect professionnel, mais parfois, la taille du stand ne le permet pas.

C'est pourquoi dans votre formation au Reiki niveau 2, vous pourrez mettre en pratique le soin sur chaise afin de vous adapter à l'espace alloué.

Enfin, il y a des organisateurs comme Patrice MARTY ou Frédéric SIAUX qui organisent des salons depuis de nombreuses années et ont des flux visiteurs qui atteignent facilement les 10 000 entrées en trois jours. C'est pourquoi je m'investis sur des salons et donne des conférences. Malgré le prix élevé (entre 540€ TTC et 800 € TTC le stand de 4 à 6 m²), je me donne les moyens de diffuser mon activité et mes services afin de gagner sur le moyen terme en retombées financières et donc en retour sur investissement.



Les salons de Patrice MARTY sont organisés à Mandelieu (06), Toulouse (31) et Bordeaux (33). Rendez- vous sur www.salondubienetretoulouse.fr .

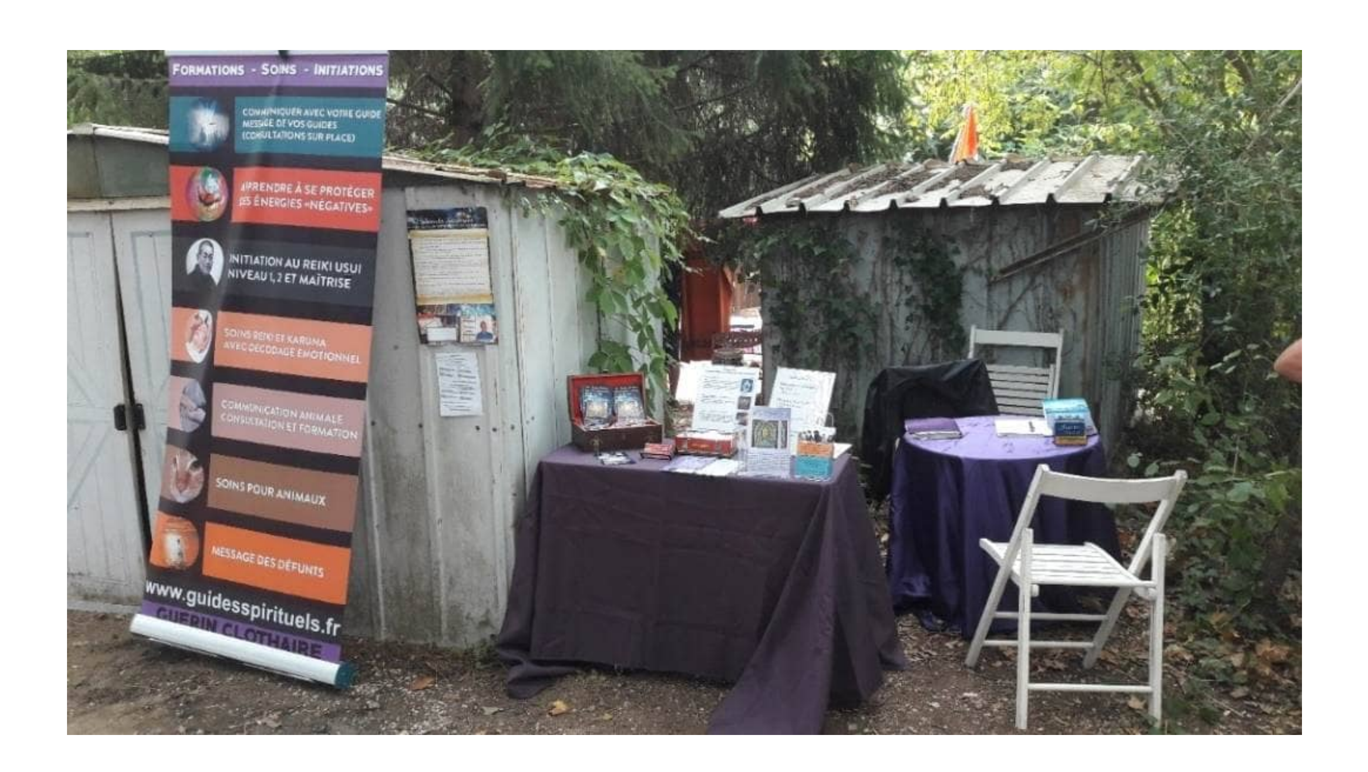
Les salons de Frederic SIAUX sont sur Montpellier (30), Nîmes (30) et Alès (30). Rendez-vous sur http://www.goral-expo.com



Il existe peut-être aussi autour de chez vous des petits salons en pleine nature qui correspondent mieux à votre vibration et à votre personnalité. Pour cela, renseignez-vous auprès des mairies et associations.

Force est de constater que les grands salons attirent énormément de personnes et lorsqu'on est sensible il peut être difficile de supporter toutes ses charges énergétiques.

Conseil : utilisez les outils de Reiki du chapitre 2 pour placer des colonnes de lumière et purifier les lieux afin que le taux vibratoire soit élevé et l'ambiance propice à l'efficacité de vos services !





Sur les salons en pleine nature, l'ambiance est moins oppressante et plus décontractée !

À vous de jouer en recherchant autour de chez vous un salon avec le mot-clé « salon du bien-être » afin obtenir toutes les informations nécessaires à votre lancement !

Point important : Je suis convaincu que plus notre monde évolue et plus les actions qui émanent du cœur se développeront. Autrement dit : les organisateurs/trices de salons qui prennent les exposants et visiteurs pour des vaches à lait finiront par disparaitre !

Enfin, ce chapitre permet de se rendre visible aux yeux du grand public, mais aussi des autres exposants. Ce n'est pas parce que ce sont des thérapeutes qu'ils sont bienveillant(e)s, tolérant(e)s et lumineux/ses ! En développant un peu vos capacités, vous percevrez facilement les charges énergétiques négatives de certains stands et donc de certain(e)s exposant(e)s.

La jalousie : un poison qui nous affecte

Comment faire lorsque la jalousie pointe le bout de son nez ? En utilisant les conseils du chapitre sur le travail sur soi pour vibrer haut et éviter de se laisser atteindre par ce poison humain !

Afin d'illustrer ce conseil, voici un excellent article du profil Facebook Merlin Charles **du 11 novembre 2018 :**

« DANS LES MOMENTS SOMBRES, AUGMENTE TA LUMIÈRE

Quand quelqu'un t'insulte, te réduit à une chose,
Quand on te donne un conseil que tu n'as pas demandé,
Quand quelqu'un te rend responsable de sa douleur,
Quand quelqu'un ne t'écoute pas, et parle sans arrêt de lui-même,
Quand quelqu'un te compare aux autres,
Quand quelqu'un ignore, invalide, juge ou ridiculise tes pensées ou des sentiments...

Arrête-toi. Respire.

Reconnais que c'est leur douleur, non la tienne.
Reconnais qu'ils sont en train de rêver le seul rêve qu'ils peuvent rêver jusqu'à ce qu'ils s'éveillent.
Reconnais qu'ils ne te connaissent pas, mais seulement leur fantaisie.

Peut-être ont-ils du mal à s'aimer eux-mêmes.
Peut-être cherchent-ils leur valeur à l'extérieur.
Peut-être sont-ils déconnectés de leur respiration, de leur corps, de ce qui est vivant et précieux en eux, de leur véritable vocation.
Peut-être vivent-ils dans un monde dualiste de bon et mauvais, vrai et faux, succès et échec.
Peut-être ont-ils oublié la simple joie d'être.
Peut-être que tu comprends cela.
Peut-être as-tu été là où ils ont été.
Ne cherche pas à les changer maintenant.

Peut-être ne changeront-ils jamais.
Ne cherche pas à les corriger.

Ils n'ont pas demandé à être corrigés.
Plus tu pousses, plus ils te repousseront.
Ne te laisse pas prendre dans leur tissu de peines.

Vois clair, aie même de la compassion, mais ne pousse pas.
C'est OK qu'ils soient contrariés. Ça l'est vraiment.
Donne-leur l'espace pour être contrariés.
C'est OK qu'ils soient déçus par toi.
Donne-leur l'espace pour être déçus.
C'est OK qu'ils te jugent. Fais de la place pour leurs jugements aussi.

Fais de la place pour tes propres pensées et sentiments !
Permets-toi de te sentir triste, en colère, coupable, d'avoir des doutes.
Laisse ces précieuses énergies être lavées à travers toi.
Elles ne te feront pas de mal si tu leur permets de bouger.

Oui, tu rencontreras beaucoup de gardiens dans ce voyage.
Continue ton chemin quand même et permets aux autres de poursuivre le leur.

Tu n'as pas besoin de justifier ton chemin ou de le défendre.
Reste proche de toi dans ces moments éprouvants.
Ne combats pas l'obscurité ; de toute façon elle n'a pas de pouvoir.

Simplement augmente ta lumière........JEFF Foster Art by Autumn skye morrisson »

Il suffit d'ouvrir ses oreilles et d'écouter attentivement pour prendre conscience de nos jugements critiques et quotidiens. C'est une des plus grandes difficultés que rencontrent des personnes qui s'exposent et deviennent visible aux yeux du grand public .

Cependant, préférez-vous subir la malveillance ou saisir l'occasion de travailler sur vous et de devenir encore plus lumineux ?

Voici un témoignage de mon ami de cœur Jean-Luc qui nous montre que la jalousie est omniprésente quelle que soit l'activité :

« Bonjour,
Je m'appelle Jean-Luc Casares, fondateur de l'Ecole Internationale d'Apnée (www.jean-luc-casares.com)
À travers mon histoire je vous partage mon expérience sur les conséquences de la jalousie ainsi que de la méchanceté qui permettra d'éviter de faire quelques erreurs.
Tout d'abord, sachez que dès l'instant où vous mettez les choses en place et qu'il existe des personnes qui font la même chose, cela créée automatiquement de la « jalousie » et de la « méchanceté ».

J'ai subi la négativité des personnes qui ont tout fait pour me nuire, me descendre, me radier de l'ordre de l'enseignement. Oui ! c'est difficile émotionnellement quand on touche à votre création et surtout quand on n'y est pour rien !
Mais tout d'abord je préfère partager comment j'ai transformé en force cette épreuve. Toute personne mauvaise vous apporte du positif, pourquoi ? Imaginons que je suis en train de vous critiquer, de vous jalouser, de vous rabaisser, cela va vous faire du mal, vous n'allez peut-être pas dormir, car cela vous touche. Et dites-moi ? Franchement « Ne vous laissez pas envahir par vos émotions et la méchanceté des autres ». Par contre leurs mots peuvent contenir des informations nécessaires pour vous rendre plus fort. Mes conseils : analysez les informations et faites du tri !
Peu importe l'activité que vous ayez « soyez propres ». Rappelez-vous qu'il est très difficile de monter et très facile de descendre même pour des diffamations, certaines personnes sont tellement fortes pour mentir que certaines personnes y croiront.
Le soutien moral est nécessaire. Il y a des gens autour de vous qui ont confiance en vous. Ces gens-là vont vous donner l'énergie nécessaire pour vous battre et croire en vos rêves. Je vous recommande d'être auprès d'eux pour les bons moments et les mauvais moments, car ce sont des gens de « cœur ». Cela veut dire que dans votre activité il est important de ne pas rester seul, mais

aussi, pour s'entourer de ces personnes, il faut « donner » aux autres.
Pour parler d'Internet, c'est un support extraordinaire, mais attention le moindre faux pas, le moindre commentaire, la moindre petite chose de travers peut être mal interprétée. Certaines personnes sont tellement négatives, qu'elles seront à l'affut de l'Imprim-écran de ce que vous faites. Et ces actes peuvent également diminuer le rendement de l'activité. Cela veut dire que vous devez être le plus discret possible et faire face avec force et courage ces épreuves.
Et surtout soyez dans les règles, exprimez-vous bien et gérez votre impulsivité, l'altitude est très importante.
Merci de m'avoir lu. »

Conclusion : afin de choisir avec discernement un salon du bien-être, mais aussi les obstacles intérieurs que votre ego met en place, il me paraît important de faire des choix en écoutant son cœur. Pour cela j'espère que cet article pourra vous y aider : S'écouter et faire les choix du cœur par Sophie courcelle hypnothérapeute **(**lundi 27 août 2018 **http://sophypnotherapie.com/)**

« Faire des choix, c'est s'écouter, cela suppose d'entendre et de suivre ce que la voix de votre cœur vous inspire de réaliser dans l'instant, sans chasser de vos pensées ses idées, vous en détourner ou les nier...S'écouter, c'est accueillir ce qui vient de l'intérieur et qui vous pousse à agir de telle manière ou à aller dans telle direction...S'écouter, c'est aussi se faire confiance, se reconnaître, s'estimer et s'aimer suffisamment pour se suivre dans ses intentions et manifester sa volonté...Cela demande du courage, celui de s'affirmer dans son individualité, pour pouvoir l'exprimer en totalité...

C'est aussi prendre le risque d'être désapprouvé(e), voir contrarié(e) dans ce que vous avez décidé d'accomplir et c'est aussi savoir l'accepter, l'assumer, sans pour autant vous décourager ni vous en détourner...C'est avoir la foi en vous, vos projets et continuer de persévérer jusqu'à ce que vous y soyez arrivé(e), malgré les difficultés qui peuvent s'y opposer...

Je vous conseille de méditer sur ce à quoi vous aspirez dans le but de déterminer avec précision et justesse ce que vous souhaitez réaliser dans les prochains mois ; afin de vous convaincre vous-même de vos capacités à créer la réalité que vous voulez dans votre vie manifester...L'intention est l'outil qui va vous orienter dans la bonne direction, pour pouvoir ensuite passer à l'action et récolter les fruits de votre réalisation...

Votre cœur, quant à lui, va générer l'énergie d'amour qui va créer ce que vous voulez voir dans votre vie se concrétiser...Soyez assuré(e)s que vos intentions sont les semences de ce que vous voulez voir germer puis pousser, éclore...Vous pouvez utiliser la visualisation créatrice et les affirmations positives pour bien ancrer dans la matière ce que vous voulez y voir s'y manifester prochainement...Ayez foi en votre pouvoir créateur et en la puissance du cœur, dont les intentions sont toujours les meilleures...Alors suivez le Guide ! C'est cette petite voix à l'intérieur de votre cœur...écoutez-la et vous serez comblé(e) de joie, d'amour et de paix ! Paix, Amour et Lumière à vous... »

Autoévaluation :

Avez-vous des contacts qui ont participé à des salons et qui vous recommandent des personnes ?

Est-ce que l'idée de participer à un salon vous semble juste et pertinente ?

Avez-vous trouvé les prochains salons et les « organisateurs de cœur » ?

Avez-vous besoin de conseils pour décorer votre stand ?

Avez-vous des difficultés à donner ou à recevoir de l'argent ?

Si c'est le cas, alors le dernier chapitre de ce manuel consacré à la relation à l'argent vous aidera à lever des éventuels freins afin d'être à l'aise avec la notion d'Abondance !

CHAPITRE 10 - L’ABONDANCE ET LE DÉVELOPPEMENT MATÉRIEL

Est-ce mal de gagner sa vie à l’aide de la spiritualité ?

Peut-on être un être « évolué »* et gagner beaucoup d’argent ?

Comment vous positionnez-vous face à l’argent ?

Gagner sa vie : un pari difficile mais réalisable

L’abondance et la notion de se faire payer est une partie difficile pour toutes les personnes qui sont dans le cœur, qui offre généreusement des soins, et qui souhaitent en faire un métier.

De plus, il y a souvent des croyances limitantes sur la notion de spiritualité et d’argent. Certains considèrent que c’est un cadeau du ciel et qu’il faut le transmettre gratuitement, les soins comme les initiations Reiki. D’autres, partent du principe que puisque nous travaillons dans la spiritualité et que nous sommes au service de l’humanité, nous ne sommes pas en droit de demander de l’argent !

À ce propos, j’ai fait un petit test. Quand on me demande mon métier et que je réponds que je suis dans le développement personnel, aucun souci.

Lorsque je dis que je travaille dans la spiritualité et le développement des facultés spirituelles, une question qui revient généralement est : « ah oui , et tu en vis ? »

De plus, vous trouverez toujours des personnes avec un raisonnement farfelu qui qui veulent du gratuit et profiter de vous. Je vous cite un exemple d’une de mes conférences en ligne, sur Academie nouvelle vie sur le thème : « Comment communiquer avec nos guides et reconnaître son chemin de vie ? ».

Il y avait presque 2000 personnes en ligne en direct et parmi eux un petit message m’a interpellé :

« Jacky **:** *J'ai lu, sur le site internet du conférencier, qu'il demandait 80 euros, aux personnes en difficultés, pour leur dispenser ses enseignements. Je pense qu'un médium, qui dispose de capacités spéciales, se doit de dispenser ses enseignements gratuitement aux autres ; D'autant plus, qu'il lui suffit de demander aux êtres de lumière de lui permettre de faire face à ses besoins financiers, ne serait-ce que par un gain au loto.*

Puis, un peu plus loin dans les commentaires :

Jacky: J'ai posé une question concrète ! »

Merci Jacky de servir d’exemple concernant les croyances primitives et les faux raisonnements !

Et vous, chers acteurs et actrices de votre abondance, avez-vous cette pression autour de vous par votre entourage, les membres de votre famille ?
Comment vous positionnez-vous face à l’argent ?

Ce précieux témoignage de Sophie vous aidera sûrement :

Témoignage de Sophie Courcelle, une auto-entrepreneuse qui a réussi !

Lorsque je me suis installée en 2007, comme toute nouvelle entrepreneuse, j'avais l'inquiétude que mon entreprise rencontre des difficultés à croître et qu'il ne me soit pas vraiment possible d'en vivre et pourtant d'un autre côté, j'étais convaincue que c'était ma voie et j'avais très à cœur de faire de ce métier mon activité principale, comme l'envie de réussir.
Je me suis donc installée comme Hypnothérapeute & Coach et cela fait 12 ans cette année, en 2019, que j'ai créé mon emploi. A aucun moment je n'ai regretté ce choix que j'ai fait après avoir exercé comme enseignante, puis formatrice en insertion professionnelle.

Étant indépendante de nature, me mettre à mon compte était quelque chose qui me paraissait évident et je me sentais être appelée à faire cette expérience d'exercer en libéral.

Une fois inscrite à l'Urssaf, au RSI et à la CIPAV (caisse de retraites des libéraux), j'ai trouvé très rapidement mon local professionnel, j'ai pu ouvrir mon cabinet au public et commencer dès mon installation à exercer. C'était ma voie, je le savais, mon cœur était tellement heureux et enthousiaste à l'idée de recevoir ses 1ers patients, que c'était évident ! J'ai d'ailleurs pris beaucoup de plaisir à faire la décoration et la mise en place du mobilier pour y accueillir tous ceux et celles qui avaient besoin de mes services. Je les attendais, j'étais prête, l'aventure pouvait commencer !

Puis les premières personnes sont arrivées. Au début, je n'avais seulement que 3 ou 4 personnes par semaine, des fois 6 et ce dès les 1ers mois. Pour vous donner un ordre d'idée, je partage avec vous dans ce témoignage des chiffres réels qui concrètement vont vous parler en termes de résultats.

Le 1er mois d'exercice, j'ai reçu en consultation 8 personnes différentes et j'ai réalisé sur un mois 16 séances, ce qui a généré un chiffre d'affaires mensuel de **800 €**, auquel je déduisais 340 € de loyer charges comprises.
Puis, le mois suivant, j'ai reçu 5 nouvelles personnes de plus qui se sont ajoutées aux autres et j'ai donc réalisé 22 séances dans le mois, ce qui a généré un Chiffre d'Affaire mensuel de **950 €**.

Le mois dans l'année où j'ai eu le moins de travail, a généré **550 €** de Chiffre d'Affaires et le mois de l'année où j'ai le plus travaillé, a généré un Chiffre d'Affaires mensuel de **2090 €**.
Tout cela pour vous dire, que d'un mois à l'autre vos revenus peuvent par rapport aux mois précédents augmenter ou diminuer, selon le nombre de personnes que dans le mois vous avez reçu. Sachant que les mois où vous travaillez plus, compensent largement les mois où vous travaillez moins et cela vous permet aussi de

travailler sur vous et /ou de vous reposer, quand il y a moins d'activité, profitez-en !
C'est important pour vous de savoir l'accepter pour bien vivre ces fluctuations dans votre activité.

Au final, mon activité en 2007, ma 1ère année d'exercice, a généré un chiffre d'affaires annuel de : **12250€.**
En 2008, la 2ème année d'exercice, mon chiffre d'affaires annuel a augmenté et s'est élevé à : **20035 €.**
Comme vous pouvez de par vous-même le constater, mes revenus ont augmenté de manière significative de la 1ère à la 2ème année, sans que je ne fasse quoi que ce soit de plus, sinon faire du bon travail en répondant à la demande. Mon activité la 2ème année a donc rapporté **7785€** de plus que l'année précédente et cela a continué comme ça d'année en année à évoluer dans le bon sens.
Je payais largement avec ce que je gagnais mes charges (loyer du cabinet, assurance professionnelle, frais de compte professionnel bancaire, téléphone, cartes de visite, dépliants publicitaires, URSSAF, RSI, Caisse de retraite) et **je me versais en plus un salaire**, ce qui est quand même le but au bout du bout ! Être autonome.

Bref, une fois la 3ème année d'exercice passée, vous commencez à vous sentir de plus en plus en sécurité. Votre confiance a grandi et vous aussi.
Puis, passer le cap des 5 ans, vous savez que votre entreprise est viable et qu'elle est pérenne.
Pourtant au démarrage de mon activité, quand je regardais mon agenda en début de semaine, les vides dans mon emploi du temps m'angoissaient un petit peu, moi qui avais eu jusqu'ici l'habitude de beaucoup travaillé, d'avoir par conséquent un emploi du temps bien chargé, cela nourrissait des peurs que je m'empressais de chasser en me tenant un discours positif qui me rassurait.
Je savais au fond de moi que c'était la clé.
Je m'étais, par mes lectures, inspirée de tous ceux qui avant moi avait fait l'expérience de se lancer et de se mettre à leur compte.

Ceux qui avaient réussi à vivre de leur passion et qui avaient partagé dans des livres leur ascension. Comme par exemple Anthony Robbins.

Aussi, quand j'étais inquiète, je me disais qu'il était normal que pour le moment mes consultations se limitent à seulement quelques personnes par semaine, il me fallait me faire connaître et petit à petit j'augmenterai le nombre de mes rendez-vous et par conséquent mes revenus.
Aussi, pour aller dans le sens de ce discours positif et cohérent, je me suis imaginée que mon carnet de rendez-vous se remplissait de semaine en semaine et que mon téléphone portable sonnait pour des prises de rendez-vous.
J'étais en train de créer mentalement ma réalité et de me programmer consciemment un bel avenir.
Je m'entendais en mon cœur répondre aux appels que je recevais de personnes qui avaient entendu parler de mon travail et qui étaient très satisfaites de mes services.
Dans ma visualisation c'était comme si c'était fait ! Je vivais de mon activité et je recevais de plus en plus de monde.
Je pouvais aussi me voir être en train de dispenser un soin sous hypnose, en entendant en mon cœur ce que je disais à la personne pour la guider et lui permettre d'accéder à un état de conscience modifié.

Et chaque fois que j'avais de nouveau des peurs quand il y avait des périodes d'accalmie, je me fixais des objectifs plus précis en ayant constaté que mon travail de visualisation créatrice et d'intention positive avaient jusqu'ici bien fonctionné.

Pour renforcer positivement mon mental et être de plus en plus en confiance, je me suis mise à rédiger des affirmations positives qui allaient dans le sens de ce que je souhaitais réaliser et vivre en conséquence.

J'orientais par ces phrases que j'écrivais toute mon énergie dans la direction vers laquelle je souhaitais tendre et j'ai vu ainsi mon activité

se développer, prendre un essor considérable.
Bien entendu, c'est aussi et avant tout la qualité du service rendu et mes compétences en la matière qui m'ont permis de me faire une patientèle importante. Le bouche à oreille a fait le reste.
Ma notoriété s'est faite comme ça, on a commencé a beaucoup parlé de mon travail et mon nom a circulé, sans avoir besoin de faire de publicité. Les personnes que je recevais s'en occupaient pour moi. C'était parfait ! Je vendais mes services par l'intermédiaire des patients satisfaits, ce qui est pour moi la meilleure des publicités. Même si cela ne m'empêchait pas non plus de me faire connaître chaque fois que professionnellement j'en avais l'occasion. Aide-toi et Le Ciel t'aidera !

Voici pour exemple quelques-unes des phrases que je me suis dites pour rester centrée sur mon objectif et faire taire mon mental qui avait pour habitude de me faire peur en émettant des pensées négatives.

Pour les contrer, je positivais en me disant ceci : *« L'impossible recule toujours devant celui qui avance »* et je me répétais les affirmations suivantes.

Exemples d'affirmations positives pour accroître le niveau de confiance en soi.

- L'Univers dans lequel je me trouve est complet et parfait. Mes aptitudes qui sont uniques s'épanouissent et s'expriment pleinement ; elles m'apportent satisfaction et bonheur.

- Je suis un(e) excellent(e) thérapeute. J'ai de très bons résultats.

- Je réussis toujours ce que j'entreprends.

- Je prends de plus en plus de plaisir à faire mon travail et j'en retire davantage de satisfaction et de joie.
- Tout ce que je fais me réussit et réussit aux autres.

- Je suis toujours motivé(e) et enthousiaste pour parler de mon métier.
- J'aide de mieux en mieux et de plus en plus de personnes en demande d'aide.
- Je suis reconnu(e) dans mon domaine et les personnes apprécient mon travail.
- Mon intuition est juste, je la suis. Mes idées sont bonnes, je les applique.

Exemples d'affirmations positives pour développer votre activité :

- Mon téléphone sonne toujours pour des prises de rendez-vous. De plus en plus de personnes viennent me consulter. Je reste confiante en la vie, elle me sourit et me réussit.
- Je gagne largement ma vie en aidant les autres à aller bien.
- Il y a toujours quelqu'un prêt à recevoir mes services.
- Je gagne bien ma vie grâce à une profession qui me plaît. Mon travail est une source de joie. Tout est bien dans le monde qui est le mien.
- Je sais que je suis parfaitement protégé(e) à tous égards et que tous mes besoins sont remplis et satisfaits à chaque moment.
- Chaque jour j'ai de plus en plus de demandes et je reçois des appels pour des séances/soins.
- Les personnes satisfaites de mes services parlent de moi autour d'elles et me recommandent volontiers auprès de leurs connaissances.

- Mon agenda se remplit de semaine en semaine, j'accueille et je reçois de nouveaux patients.

- Je suis toujours prêt(e) à être consulté(e) et à aider de nouvelles personnes.

- Une personne satisfaite en vaut 3 et me ramène du monde en consultation.

- Le nombre de rendez-vous par semaine et par mois continue d'augmenter.

- Mon chiffre d'affaires augmente de manière exponentielle.

- Je travaille régulièrement toutes les semaines.

Et si vous souhaitez être plus précis(e) dans vos créations, voilà des exemples d'affirmations positives qui contiennent des chiffres :

- Je reçois chaque semaine 15 personnes minimum, à raison de 3 personnes par jour.

- Mon chiffre d'affaires mensuel atteint les 3000 €.

Pour obtenir des résultats maximums, lisez ces affirmations avec votre cœur, vous ressentirez ces affirmations positives vibrer dans votre corps tout entier.
Il est important de bien peser le sens de chaque affirmation pour en ressentir les effets. Créez vos propres affirmations positives avec le cœur, celles qui servent votre évolution et qu'il est bon pour vous d'intégrer. Celles-ci vous sont transmises comme exemples. Rédigez les vôtres avec vos propres mots, cela aura davantage d'impact sur votre mental et votre inconscient les intégrera plus facilement.

<u>La visualisation créatrice, est un autre outil que j'ai mis au service de ma volonté et de mes créations :</u>

Pour renforcer ces affirmations positives, je visualisais ce que j'affirmais en me voyant entrain de recevoir du monde heureux d'avoir reçu des soins sous hypnose et satisfait du travail réalisé en thérapie.

Puis, quand j'ai eu gagné en confiance, que je commençais à bien maîtriser ma pratique de l'hypnose, j'ai commencé à faire des rêves où je me voyais parler à un public à qui je faisais de l'hypnose conversationnelle. Il s'agissait d'une conférence où j'expliquais ce que je faisais en thérapie, quelles étaient les différentes applications de l'hypnose et comment cela fonctionne au niveau du cerveau.
Au-delà de me voir être en relation avec les personnes de cette assistance, je ressentais ce que je faisais pour elles en leur parlant et c'était génial ! J'avais encore plus conscience des soins que je dispensais par la parole et comment tout cela en profondeur agissait. Ma mission prenait encore plus de sens, je devais partager mon expérience de l'hypnose avec d'autres et parler de mon métier de thérapeute.
Pour cela il fallait que je dépasse mes peurs de m'exprimer en public, ce qui fût pour moi un gros défi à relever. Je me suis lancée et cela a été un vrai succès. Cela m'a encouragée à continuer car j'ai pris comme dans mon rêve beaucoup de plaisir à le vivre en direct !

Puis, j'ai fait des salons du bien-être et des médecines douces où je m'obligeais malgré ma timidité à proposer une conférence ou à animer un atelier sur le salon en plus d'exposer.
Puis, je suis allée plus loin encore dans ce partage à plus grande échelle, en proposant des soins sous hypnose en public, lors de mes conférences. Au final, je faisais du 2 en 1 en proposant une conférence / atelier qui permettait aux personnes de l'assistance de faire l'expérience en direct de l'hypnose thérapeutique.
Elles recevaient un soin et pouvaient en mesurer dans l'instant la pertinence et les bienfaits. Je choisissais pour cela un thème dit universel, par exemple « l'Amour de Soi » qui avait pour but de faire découvrir l'hypnose, de sensibiliser les personnes à mon approche

thérapeutique et qu'elles puissent bénéficier des bienfaits de cette pratique.
Ces différentes démarches ont contribué à me faire connaître auprès d'un large public, que je suis allée rencontrer à ses différentes occasions. Mon site internet, le bouche à oreilles, des prescripteurs ciblés comme des médecins généralistes ou spécialisés, des homéopathes, des ostéopathes, des magnétiseurs, des psychologues cliniciens, des pharmaciens, infirmières, aides-soignantes, des avocats, des conseillers mutualistes, assureurs, commerçants, esthéticiennes, coiffeuses ont aussi à leur niveau contribuaient au développement de mon activité. J'en profite ici pour les remercier. Ces personnes ainsi que mes patients m'ont permis de me faire connaître dans différents milieux.

Et plus récemment, la création d'une page professionnelle Facebook, sur laquelle je publie régulièrement des articles, parle à beaucoup de personnes en demande de compréhension et de réponses par rapport à ce qu'elles vivent et ressentent au quotidien. Ces textes me sont inspirés par les personnes que je reçois en soin et avec qui j'aborde sous hypnose certains sujets que je partage ensuite par écrit pour éclairer les autres.

L'écriture est une autre vocation qui va pour moi de pair avec mon métier d' hypnothérapeute et médium. L'hypnose est le soin par la parole et l'écriture s'inscrit parfaitement dans la continuité de mon approche thérapeutique. J'ai d'ailleurs écrit plusieurs ouvrages dont un qui contient des histoires thérapeutiques qui ont pour objectif d'aider les lecteurs à se guérir de certains maux, blessures, schémas, traumatismes dont ils souffrent.
Je souhaite cette année pouvoir mener à bien ce projet d'écriture, afin de publier ces ouvrages et Clothaire par ce manuel, m'ouvre la voie en m'impliquant avec lui dans ce projet. Je le remercie de me permettre de témoigner de la façon dont pour moi les choses se sont passées au commencement.

Il y a des jours où vous douterez peut-être de la viabilité de votre projet et où vous aurez peur d'aller de l'avant, de continuer et même de persévérer, mais il y aura toujours quelqu'un ou quelque chose qui vous confirmera que vous êtes sur la bonne voie et vous encouragera à y rester.
Ça a été le cas pour moi de nombreuses fois et l'Univers m'a toujours envoyé au bon moment les bons mots, les bonnes personnes, afin que je me sente sur le chemin accompagné comme soutenue. Il ne s'est pas passé un jour depuis mon installation où je n'ai pas prié le Ciel et ma Guidance de m'ouvrir la voie et de me montrer le chemin. A chaque étape dans cette Conscience de leurs Présences, j'ai avancé vers moi et ma réalisation professionnelle. Aujourd'hui, je suis toujours dans ces échanges et contacts permanents avec ceux qui me guident et je ne peux que constater que cela me réussit, ainsi qu'à ceux qui viennent me consulter. Les personnes sont satisfaites du service rendu et je suis heureuse de les avoir accompagnées le temps que cela leur était utile.

Il n'y a pas de secret, ce qui m'a guidée là où j'en suis rendue, c'est l'Amour, la Foi, la discipline, la persévérance, la rigueur, l'assiduité dans mon travail personnel pour pouvoir être en mesure d'aider les autres, de les mettre sur la voie du changement, de leur propre bien-être, réalisation et épanouissement.

Plus on évolue dans sa vie, plus on se libère des croyances qui nous limitent et plus on a de choix. Et le choix, c'est la liberté !
C'est précisément quand vous vous autorisez à choisir des actions qui sont en harmonie avec vous, qui respectent vos valeurs et expriment vos atouts, vos potentiels et compétences, que vous devenez très précieux pour les autres. Les portes s'ouvrent d'elles-mêmes. Tout devient plus facile et vous n'avez plus besoin de lutter pour avancer, tout vous est donné, comme envoyé sur votre chemin pour vous faire évoluer.

En conclusion, je vous dirai de relativiser par rapport à l'aide que vous pouvez apporter dans votre travail, afin d'éviter de vous en

demander trop, de vous mettre la pression en prenant en charge les problèmes des autres.
Il est en effet important dans ces métiers en lien avec l'humain, de vous rappeler que chacun est responsable de son propre bien-être et que sa guérison en dépend.

Je terminerai mon témoignage sur cette citation qui illustre parfaitement ce que je viens d'exprimer.

« Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement, il est possible de l'aider ». **HIPPOCRATE**

Je vous souhaite à tous et à toutes une belle et franche réussite dans vos projets ! Et si vous voulez vous exercer en Conscience à formuler vous-même vos affirmations positives, voici ci-dessous des documents qui vous permettront de vous entraîner à les rédiger.

Belle et longue route à vous !
Sophie Courcelle, Hypnothérapeute, Coach & Médium.
Http://www.sophypnotherapie.com

Comment équilibrer la relation avec l’argent ?

Un message qui m’a beaucoup touché et celui de Neil Walsh dans « *conversation avec Dieu* » :
Avez-vous vu ce film ? Lors de ses premières conférences dans une librairie, il aborde la notion d’argent :
« Pourquoi dans notre monde actuel les personnes les mieux payées au monde sont celles qui courent après un ballon, et ceux qui se dévouent corps et âme à aider leur prochain comme les infirmières, les auxiliaires de vie et les thérapeutes sont ceux qui touchent le moins d’argent ?

Et voici un message personnel qui j’espère vous aidera à comprendre que L’Univers n’as pas de problème d’argent ! (Publié le 06 octobre 2017)

« Les problèmes d’argent peuvent disparaître en un clin d’œil

En ce jour de votre vie, je crois que Dieu souhaite que vous sachiez …
que les problèmes d’argent peuvent disparaître en un clin d’œil, vous êtes abondant éternellement.
Je sais, je sais … parfois cela ne semble pas être le cas, mais en vérité, vous avez toujours tout ce dont vous avez besoin, ici et maintenant.
Vous savez comment je le sais ? Vous êtes toujours là. Si vous n’aviez pas toujours tout ce dont vous avez besoin, vous ne seriez pas ici.
Tout ce que vous avez à faire maintenant, c’est de comprendre cela profondément. Puis, arrêtez de vous inquiéter. Tout ira bien. Vous verrez. Ou bien n’attendez pas au contraire. Faites-en l’expérience maintenant. Et rappelez-vous en quand les choses semblent aller mal (dans votre imagination).
Vous savez déjà pourquoi ce rappel est venu à vous aujourd’hui …
Avec tout mon amour, votre ami … »
Neale

L'argent est aussi béni que la méditation, aussi sacré que la prière. C'est une partie merveilleuse de Dieu.

www.conversations-avec-dieu.fr

Je comprends votre difficulté à vous faire payer, je l'ai vécu aussi au début. Mais ce n'est pas juste pour vous. Il faut aussi sortir de l'idée que générosité équivaut à sacrifice. Que donner avec son cœur ne va que dans un sens. Il est important chèr(es) travailleurs/ses de lumière d'accepter de recevoir une quantité d'argent ou un échange équitable.

Histoire : j'ai reçu une personne en soins victime d'un pervers narcissique et une séance ne suffisait pas pour l'aider en profondeur. Cependant malgré la nécessité de la deuxième séance, elle refusa à cause du manque d'argent. Je lui proposai donc de faire un échange. C'est une apicultrice, qui eut la délicate attention de m'offrir du miel, de la gelée royale et des barres au miel et ce fut un échange équitable … dont je me suis régalé par la même occasion ! »

C'est pourquoi la première partie de mon livre est dédiée aux outils merveilleux du niveau de de Reiki. Je vous renvoie à ce chapitre à la partie : comment changer une croyance !
Il existe sûrement d'autres manières, et d'autres outils, et j'espère que vous les trouverez et que vous appliquerez le changement indispensable pour pouvoir vivre de votre activité !

Allons explorer un peu notre inconscient pour comprendre nos fonctionnements grâce à cet article de

http://www.libertefinancierezen.fr/se-liberer-des-croyances-limitantes-sur-argent/:

« Une croyance est ce que l'on a considéré comme notre vérité pendant un certain temps, en fonction de notre éducation, de nos expériences vécues, de ce que d'autres nous ont montré. Qu'en est-il par rapport à l'argent ?

1 – Identifier nos croyances sur l'argent

Quelle que soit notre croyance, nous vivons des expériences venant nous prouver que nous avons raison ! Cela s'explique par le fait que nous émettons une vibration qui traduit notre croyance, et qui nous renvoie des expériences validant ce que nous croyons.

Après l'avoir introduite en bourse, j'ai cédé mon entreprise de gestion de patrimoine. Suite à cette vente, je me suis impliqué en tant qu'investisseur dans une dizaine de sociétés, et je me suis trompé neuf fois sur dix ! Trompé sur le business-plan, trompé sur le manager, trompé sur le marché… J'en ai déduit que le capital-risque, ça ne fonctionne pas ! Et, en effet, ça ne fonctionne pas *pour moi* car telle est ma croyance.
A l'inverse, j'ai toujours réalisé d'excellentes opérations financières en immobilier. J'ai le plus souvent acheté dans de bonnes conditions et, dans 95% des cas, j'ai revendu avec une plus-value de 100 à 300% en dix ans ! Pourquoi l'immobilier a-t-il toujours été positif pour moi ? Simplement parce que telle est ma croyance !

Pour identifier vos croyances, un exercice simple consiste à lister par écrit ce que vous pensez au sujet de l'argent. Par exemple :
* *Il faut travailler dur pour gagner de l'argent.*
* *L'argent est mauvais.*
* *On ne peut pas gagner de l'argent et être spirituel.*
* *On ne peut pas gagner de l'argent en faisant ce qui nous passionne.*
* *Je ne mérite pas de gagner de l'argent…*

Vous pouvez également lister ce que vous pensez des autres par rapport à l'argent. Par exemple :

* *Les riches sont des personnes malhonnêtes.*
* *Les gens perdent leur âme en cherchant à gagner de l'argent.*
* *Si je gagne de l'argent, je n'aurai plus d'amis.*
* *Les gens viendront vers moi par intérêt…*

Dans mon cas, j'avais deux croyances limitantes bien ancrées :

* « Il faut travailler dur pour gagner de l'argent. » Quand des affaires se déroulaient facilement, je pensais que ce n'était pas normal et j'allais chercher des difficultés où il n'y en avait pas. Quelle erreur ! Après un travail sur moi, j'ai compris que c'est exactement l'inverse : l'ordre naturel des choses est que les affaires soient faciles et fluides ; au contraire, dès qu'une transaction connait des difficultés, c'est le signe que l'affaire n'est pas bonne !
* « Je ne peux pas gagner d'argent si je mets tout mon cœur dans un projet. » Par exemple, Valérie et moi avons mis toute notre énergie dans la réalisation d'un établissement hôtelier dans le Pays Basque, et j'étais donc persuadé qu'il ne serait pas rentable. Après avoir travaillé sur cette croyance, elle s'est avérée totalement inexacte ! J'ai compris qu'un projet peut être rentable quand on y met tout son cœur.

En prenant conscience de nos croyances limitantes, nous allons les fragiliser et diminuer le pouvoir qu'elles ont sur nous.

2 -Remplacer la croyance limitante par une autre, plus favorable

J'ai répété régulièrement des affirmations positives à voix haute en pesant chaque mot, en ressentant leur effet sur moi. Pour ancrer ma nouvelle croyance, j'ai pris l'habitude de répéter ces affirmations trois fois par jour pendant 21 jours d'affilée. Par exemple :

* Au lieu de : « il faut travailler dur pour gagner de l'argent », j'affirme : « je gagne de l'argent facilement et rapidement ».
* Au lieu de : « je ne mérite pas de gagner autant d'argent », j'affirme : « l'argent est bon quand il est utilisé pour aider ou pour faire le bien, et je mérite d'en gagner beaucoup ».

Mon père me disait souvent : « ne rêve pas, c'est difficile de gagner de l'argent », et il m'a fallu un long travail sur moi pour accepter que, si, je pouvais gagner de l'argent facilement et rapidement. **Nos**

croyances viennent le plus souvent de notre enfance, mais nous pouvons à tout moment les changer ! »

Et vous, quelles sont vos croyances sur l'argent ? »

Je vous cite un article avec l'aimable autorisation de l'institut repères (http://www.institut-repere.com/PROGRAMMATION-NEURO-LINGUISTIQUE-PNL/l-argent-comme-miroir-de-nos-peurs.html)

« L'argent comme miroir de nos peurs par Jean-Luc Monsempès.

Vous vous sentez fauché, vous avez du mal à boucler les fins de mois, vous êtes plein de dettes et ne comprenez pas comment font les autres pour gagner de l'argent aussi facilement ? Ils n'ont apparemment rien de plus que vous, ils n'ont pas votre intelligence, ils ont bien moins de diplômes que vous et pourtant ils savent faire ce qu'il faut pour satisfaire des besoins financiers. Ce qu'ils ont en plus n'est pas de l'ordre du visible, puisque cela concerne le niveau inconscient des croyances et des valeurs. Si l'argent est le support des échanges économiques, il est aussi un symbole, une métaphore, le miroir parfois douloureux de nos peurs et des mécanismes de défenses développés au cours de notre vie pour ne pas réaliser nos désirs et buts de vie. L'argent que vous pouvez recevoir de votre environnement dépend pourtant de la valeur que vous vous accordez et que vous pouvez offrir au monde extérieur.

Quelle valeur vous accordez-vous ?

Comment expliquer que pour une même profession, certains gagnent beaucoup plus d'argent que d'autres ? Certains avocats, coachs, consultants, comptables demandent 100 Euros de l'heure pour leurs services alors que d'autres en demandent le double, le triple ou parfois cinq fois plus ! La différence de qualité de service n'explique pas tout. Quel que soit le métier, un bon professionnel offre un service de qualité, quel que soit son tarif. Les personnes qui gagnent de l'argent en pratiquant les tarifs qu'ils souhaitent, partagent la croyance que ce qu'ils offrent à leurs clients a une valeur bien plus importante que la somme d'argent demandée en échange. Ce qui

veut dire que notre niveau d'aisance financière est directement lié au niveau d'appréciation de notre valeur personnelle. Une personne qui a conscience de sa valeur est à l'aise pour proposer et valoriser ses services et se faire payer en retour. Votre entourage, vos clients, vos prospects sentiront la valeur de ce que vous avez à proposer et seront à l'aise pour payer ce que vous demandez.

La peur de l'argent

Reconnaître sa valeur est donc si difficile ? Aborder la question de l'argent est souvent inconfortable quand ce n'est pas la source de nombreuses appréhensions. L'argent est une métaphore de la réussite, de la richesse et de l'abondance, un thème qui nous confronte brutalement aux obstacles et limites personnelles qui s'opposent à la non réalisation de nos rêves et de nos buts de vie. L'argent est un miroir de nos craintes. Parler d'argent peut faire peur. Et peur de quoi ? Peur d'avoir à soulever le couvercle d'un coffre dans lequel nous avons enfermé des expériences douloureuses de notre vie, la peur de mettre en lumière les fondements de notre personnalité ainsi que nos stratégies de survie, la peur de révéler nos zones d'ombre : la peur d'un monde où nous ne serions pas voulus et attendus, la peur d'être abandonnés ou pas aimés, la peur d'être contraints à faire ce que nous ne voulons pas faire, la peur de ne pas être suffisamment parfaits pour mériter la reconnaissance des autres, la peur d'être trahi. Devant toutes ces peurs, nous trouvons des parades astucieuses, des mécanismes de défense pour nous rassurer : fuir et se cacher, rester dans la passivité, faire envie, manipuler par la peur ou la séduction.

L'argent est un sujet hautement affectisé, une caisse de résonance de nos vieilles craintes, un miroir qui nous renvoie à nos peurs et à nos mécanismes de défense. Parler d'argent est parfois douloureux et même tabou.

L'argent est aussi une nourriture dont on se gave sans cesse et qui est incapable de nous rassasier puisqu'elle vise à combler un sentiment de vide affectif ou un sentiment d'abandon.

L’argent est parfois un refuge à partir duquel il est possible d’exprimer son détachement matériel : « je n’ai pas besoin d’argent, cela ne m’intéresse pas ! », justifier une incapacité à en produire ou la crainte d’être confronté aux réalités matérielles d’un monde dans lequel on a le sentiment de ne pas avoir sa place.

L’argent peut être une armure pour se défendre de ceux qui pourraient vouloir nous faire faire des choses non voulues et également une arme pour critiquer ceux qui jouissent de leurs richesses au grand jour.

L’argent est aussi une arme de séduction, pour exprimer une générosité matérielle qui ne peut être exprimée de façon affective, pour acheter la fidélité de ceux que l’on souhaite contrôler et justifier la peur d’être trahi.

L’argent peut enfin constituer une parure, un moyen de créer une image idéalisée de soi pour susciter l’admiration des autres et compenser la peur de ne pas être à la hauteur ou parfait.

L’argent est donc souvent associé à toutes sortes de peurs. Faut-il limiter ou accroître ses revenus pour réduire ses peurs, comme si le niveau de la peur pouvait être parallèle au niveau d’argent ? Gagner des fortunes au loto peut être très déstabilisant, mortel pour certains. Quel est donc cet immense pouvoir qui est attribué à l’argent ?

L’argent est souvent mis au banc des accusés, en lui attribuant la cause de nombreux problèmes, la source de peurs, de violences, de criminalités, de malhonnêtetés. La réussite financière est plus souvent associée à l'abus qu'au mérite. L’argent est aussi perçu comme solution miracle à bien des problèmes : sauver des situations économiques, générer de la sécurité, du bonheur, de l’amour, atténuer l’anxiété, et la dépression ?

Les croyances et l’argent

L’argent a donc tant de pouvoir que cela ? Il est courant de le penser. Pourtant l’argent est neutre et n’a aucun pouvoir en lui-même, ni celui de créer du bien, ni celui de créer du mal.

L’argent n’achète pas l’amour ou le bonheur, une place dans la vie, la sécurité ou la reconnaissance. L’argent, comme l’amour ou le savoir sont des concepts, des nominalisations. Le pouvoir se trouve dans l’attitude mentale ou dans les croyances que vous pouvez avoir face à ces concepts, autrement dit les relations que vous entretenez avec ces concepts et aussi l’usage que vous en faîtes. Il est possible d’être milliardaire et terriblement malheureux ou démuni financièrement avec un sentiment de plénitude. L’argent, comme l’amour ou la connaissance peut être utilisé à détruire ou à construire. L’argent est un moyen, un support d’échange pour acheter ou vendre du temps.

Si « le temps, c'est de l'argent », « l'argent, c'est aussi du temps », du temps dépensé à le produire, le gérer, s'inquiéter de sa disponibilité ou de la satisfaction de la fonction que vous lui attribuez, mais aussi du temps gagné en rendant accessibles les biens matériels et les services qui peuvent vous libérer de certaines tâches.

A la question « Qu’est-ce qui vous empêche de réaliser vos projets ou vos rêves les plus chers ? », l’argent est souvent cité comme principal obstacle. Et quels sont ces rêves ? Pour le savoir, levons l’obstacle de l’argent en demandant : « Si vous aviez autant d’argent que vous le souhaitez, que feriez-vous d’important ? Quels grands rêves réaliseriez-vous ? » Certains ne savent répondre à cette question, d’autres disent ne rien changer à leur vie, ou parlent d’acquérir plus de biens matériels, ou enfin réalisent que l’argent n’est en rien un obstacle à la réalisation de leurs projets. Dans de nombreuses croyances, l’argent constitue un moyen indispensable qui conditionne la réalisation de quelque chose d’important. Dans ce cas il convient d’identifier clairement l’objet du projet et de trouver d’autres moyens de le réaliser. Dans d’autres croyances, l’argent est un prétexte pour rester dans la passivité ou la procrastination.

Dans ce cas il convient d’interroger vos émotions concernant l’argent et la croyance limitante qui y est associée.
Si vous avez peur de perdre de l’argent dans la réalisation d’un projet, vous avez probablement peur de ne pas en avoir

suffisamment. Les mêmes croyances peuvent limiter les flux d’argent tant dans leur rentrée que dans leur sortie. Sachez cependant que si vous pouvez perdre une somme d’argent, vous ne pouvez pas perdre les capacités que vous avez développées pour construire votre vie et gagner cet argent.

S’il y a un lien entre pouvoir et argent, il est utile d’inverser les termes habituels de la relation de la cause à effet. Notre sentiment de pouvoir intérieur permet la confiance en soi pour trouver les moyens de réaliser nos rêves et développer un sentiment de richesse. Ce sont les personnes heureuses, confiantes et intérieurement sécurisées par une bonne estime d’elles-mêmes qui ont la capacité à gagner de l’argent facilement. Ce n'est pas l'argent qui amène de bons sentiments dans la vie, ce sont les bons sentiments qui attirent l'argent. Pour gagner de l’argent, vous savez ce qui vous reste à faire !

Améliorer ses relations à l’argent

Pour acquérir plus de richesses, sachez entretenir de bonnes relations avec ce concept d’argent ou d’abondance, en développant une bonne appréciation de votre valeur personnelle, en étant satisfait et heureux de gagner de l’argent, et sans que cet argent soit le salaire d’une peur, d’une culpabilité, d’une honte. Vous voulez accroître votre revenu financier pour réaliser un rêve ou un projet important ? Voilà quelques pistes PNL à suivre :

- trouvez les moyens d’apprivoiser vos pensées et vos émotions négatives face à l'argent. Interrogez vos peurs et sentiments inconfortables par rapport à l’argent, cherchez la croyance limitante qui y est associée et trouvez les moyens de la recadrer. C’est en effet le rôle d’une croyance limitante de maintenir un sentiment négatif.
- améliorez l’image de vous-mêmes et augmentez votre valeur personnelle. Prenez conscience de votre valeur, de vos ressources, de vos points forts, de vos compétences, de vos stratégies d’excellence, de vos réussites, de votre potentiel inexploité, au lieu de vous focaliser sur vos défauts et vos manques. Découvrez ainsi le

service unique que vous pouvez proposer, partager, échanger avec votre environnement.

- Identifiez un produit ou un service que vous aimeriez offrir aux autres. Trouvez un domaine où vous aurez du plaisir à rendre service aux autres. Définissez la valeur de ce service ou de ce produit et le prix que vous voulez en demander en tenant compte de ce que votre environnement est prêt à payer pour cela. Pour gagner de l'argent, rendez service dans des activités que vous êtes heureux de faire.

La vraie richesse ne peut être l'argent, car c'est quelque chose d'externe à vous, et qui est soumis à de nombreuses fluctuations et de nombreuses peurs. La vraie richesse est ce qui est sous votre contrôle, et ce qui vous est unique, la valeur que vous vous accordez en tant qu'être humain et la contribution que vous pouvez apporter au monde. Cette richesse est inaltérable, inconditionnelle et aucune peur ne peut y être associée.

Jean Luc MONSEMPES

Je vous propose une introspection et de vous poser ces questions en conscience :

* L'argent n'est pas spirituel, c'est même l'opposé ?
* Il est dangereux d'avoir de l'argent, on ne sait pas quelles conséquences ça va avoir : se faire rouler par les banquiers, perdre ses amis, se trouver coincé dans « un univers impitoyable » ?
* Quand on a de l'argent, on en veut toujours plus, c'est un cercle vicieux, et cela risque de me rendre dépendant et de perdre mes valeurs ?
* Si je commence à gagner de l'argent, les autres vont être jaloux ?
* Il faut travailler dur pour gagner de l'argent ?
* L'argent ne fait pas le bonheur et je n'ai pas besoin de gagner ma vie ?
* Les gens qui s'intéressent à leur argent sont mesquins, étroits d'esprit, égoïstes, et n'ont pas de grands rêves ?
* Comment réagir si je commence à gagner beaucoup d'argent et à vivre avec plus de moyens financiers ?
* Les banquiers, percepteurs, et autres spécialistes de la gestion de l'argent ne sont que des requins, des monstres assoiffés de sang qui rêvent de me dépouiller.
* Si je demande de l'argent pour mes soins, je vais passer pour quelqu'un d'intéressé ?

Une fois le travail effectué, vous devriez ressentir une belle liberté de mouvements. C'est pourquoi nous allons aborder les investissements matériels et les outils du thérapeute.

Les investissements matériels

La mise en place des activités comportant certains investissements plus ou moins utiles selon votre personnalité, vos besoins et votre façon de travailler.

Par exemple, une table de soin pour votre cabinet ou à domicile est le premier des équipements à posséder : on en trouve à moins de 100 € sur Amazon livrée à votre domicile :



Passez la souris sur l'image pour zoomer

Table de massage, 2 zones, en bois, portable Bianco

Les essentiels de la rentrée scolaire et universitaire : fournitures scolaires, livres, sacs, high-tech, mode, sport...

de SOLOXTE

Soyez la première personne à écrire un commentaire sur cet article

Prix : EUR 83,99 **Livraison Express GRATUITE** avec Prime Détails

Tous les prix incluent la TVA.

5€ offerts en rechargeant votre compte Amazon de 60€. En savoir plus

En stock.

Voulez-vous le faire livrer le mercredi 17 oct.? Choisissez la **Livraison Express** au cours de votre commande. En savoir plus.

Vendu par PERFECT PRICE et expédié par Amazon. Emballage cadeau disponible.

1 neuf à partir de EUR 83,99 1 d'occasion à partir de EUR 73,42

Couleur: **Bianco**

- Informations supplémentaires - Hauteur : 64-85 cm. Largeur : 63 m. Longueur : 185 cm (215 cm avec appuie-tête). Poids : 14 kg (accessoires compris). Résistance : 1000 kg (statique) / jusqu'à 320 kg (dynamique).
- ------ Certifications : CE. Couleurs disponibles : blanc / noir, bleu / blanc, orange / noir, marron / crème.
- Accessoires compris : 1 appuie-tête, 1 repose-bras avant, 1 support pour les bras, 2 repose-bras latéraux, 1 sac de transport Deluxe, 1 filet porte-serviette pratique.

L'article arrive dans un emballage qui révèle ce qui se trouve à l'intérieur. Pour le masquer, choisissez **Expédier dans des emballages Amazon** lors du paiement.

Pour assurer l'hygiène de vos clients, pensez à prendre des draps jetables :

Housse de massage, 10 pcs jetables draps de lit étanche Tissu non tissé Idée de drap de lit pour salon de beauté et de massage corporel hôpital Thérapie Hygiène Care 175 x 74,9 cm

Les essentiels de la rentrée scolaire et universitaire : fournitures scolaires, livres, sacs, high-tech, mode, sport...

de ZJchao

Soyez la première personne à écrire un commentaire sur cet article

Prix : EUR 15,00 **Livraison Express GRATUITE** avec Prime Détails

Tous les prix incluent la TVA.

5€ offerts en rechargeant votre compte Amazon de 60€. En savoir plus

Il ne reste plus que 5 exemplaire(s) en stock.

Un gel hydroalcoolique est aussi fortement recommandé il n’est pas possible de vous laver les mains entre chaque consultation.

Le thérapeute est aussi une personne qui se respecte et améliore son confort au quotidien. C’est pour cela que je vous recommande, si vous travaillez à distance ou que vous passez beaucoup de temps au téléphone, l’achat d’un casque avec microphone :





Pour votre comptabilité, un cahier de recettes dépense et un facturier sont indispensables :



Si vous souhaitez vous inscrire sur des salons, les investissements dépendent de la taille de votre stand, du matériel fourni sur place, et du mobilier que vous possédez déjà.


FORMATIONS - SOINS - INITIATIONS
COMMUNIQUER AVEC VOTRE GUID
MESSAGE DE VOS GUIDES
(CONSULTATIONS SUR PLACE)
APPRENDRE À SE PROTÉGER
DES ÉNERGIES «NÉGATIVES»
INITIATION AU REIKI USUI
NIVEAU 1, 2 ET MAÎTRISÉ
SOINS REIKI ET KARUNA
AVEC DÉCODAGE ÉMOTIONNEL
COMMUNICATION ANIMALE
CONSULTATION ET FORMATION
SOINS POUR ANIMAUX
MESSAGE DES DÉFUNTS
www.guidesspirituels.fr
GUERIN CLOTHAIRE

Le roll-up : Une visibilité est particulièrement importante sur le stand afin d'attirer la clientèle.

Pour réaliser ce roll-up enroulable, je suis passé par Easyflyer qui propose des tarifs intéressants : j'ai payé 25€ HT et 20 € pour les frais de livraison. Vous avez donc un produit pour 45 € TTC.

Rendez-vous à cette adresse pour le réaliser et le commander https://www.easyflyer.fr/plv-expo-stand/rollup/eco.html

C'est pourquoi, les divers investissements devraient être réduits au minimum lorsqu'on lance son activité. Je vous partage ceux que j'ai choisis, mais il y en a bien d'autres.

Selon votre budget, votre personnalité et vos possibilités un large choix s'offre à vous et sentez-vous libre de réaliser votre stand à votre image !


FORMATIONS - SOINS - INITIATIONS
COMMUNIQUER AVEC VOTRE GUIDE
MESSAGE DE VOS GUIDES
(CONSULTATIONS SUR PLACE)
APPRENDRE À SE PROTÉGER
DES ÉNERGIES «NÉGATIVES»
INITIATION AU REIKI USUI
NIVEAU 1, 2 ET MAÎTRISE
SOINS REIKI ET KARUNA
AVEC DÉCODAGE ÉMOTIONNEL
COMMUNICATION ANIMALE
CONSULTATION ET FORMATION
SOINS POUR ANIMAUX
MESSAGE DES DÉFUNTS
www.guidesspirituels.fr
GUERIN CLOTHAIRE

CONCLUSION

Dans la première partie de ce manuel, j'ai beaucoup insisté sur l'importance du travail sur soi. La deuxième partie fut consacrée au travail dans la matière. Ma conclusion tentera donc de transmettre l'importance de trouver un équilibre entre les dimensions spirituelles et matérielles. D'un point de vue spirituel, le ciel attend que nous fassions le travail intérieur nécessaire pour laisser briller notre lumière. Et il nous offre tellement de belles récompenses lorsque ce travail difficile est effectué qu'il est naturel que nous récoltions les fruits dans la matière ! Cela signifie aussi de trouver un équilibre entre le « savoir-être » et le « savoir-faire ». L'important est d'apprendre à se remettre en question et de ne pas intégrer trop vite tout ce que l'on entend sur la spiritualité, le New Age et adhérer aux opinions de ce manuel ! Pour cela, je vous cite l'article de Gabrielle Isis qui aborde le thème de la conscience du cœur.

« Le Nouveau Paradigme spirituel : vers la Conscience du Cœur, par Gabrielle Isis , le 24 juillet 2018.

Dans mon dernier article je parlais de la face sombre du New Age et de la spiritualité, de toutes ces croyances spirituelles obsolètes qui ne nous servent plus, ainsi que certains pièges de l'ego spirituel et de la fausse lumière. Tout ceci fait désormais partie de l'ancien paradigme spirituel, alors que nous entrons maintenant dans le nouveau paradigme spirituel.

Alors quel est exactement ce nouveau paradigme spirituel ?

Le nouveau paradigme spirituel est une nouvelle étape dans l'évolution spirituelle de l'humanité, un mouvement actuel et collectif vers cette prochaine étape. Tout le monde n'est pas encore à ce niveau d'évolution, c'est à dire qu'il y a encore beaucoup de personnes qui ont besoin de passer par les concepts de l'ancien paradigme, ils ont en effet encore des choses à apprendre et à

retirer. Si vous lisez cet article, aucun doute, vous êtes prêt à entrer dans ce nouveau paradigme, ou vous y êtes peut-être déjà. Chacun avance à son rythme, suit son chemin d'évolution qui lui est propre, il n'y a donc pas lieu de juger le chemin de qui que ce soit.

L'évolution spirituelle est un élan naturel vers plus de conscience, c'est à dire plus on avance, plus ce qui était inconscient devient conscient. Ce qui remonte à la lumière de la conscience est accueilli avec amour et bienveillance afin de l'intégrer pleinement dans notre être. C'est intégrer notre part d'ombre.

Dans le nouveau paradigme spirituel, c'est la fin de la conscience-victime et la fin des schémas victime-bourreau-sauveur. La principale caractéristique du nouveau paradigme est la responsabilisation. Dans la 3D ou la 4D on est encore au stade de l'enfant ou de l'adolescent, on cherche toujours un coupable à l'extérieur pour les maux que l'on ressent à l'intérieur. On accuse les parents, le voisin, la famille, les Illuminati, les reptiliens, les entités… ils sont tous responsables de notre état, ils en sont la cause et cela est rassurant pour l'ego de se croire victime de l'extérieur, car l'ego ne peut que s'appréhender comme séparé du tout.

Tout est vibration. Nous émettons tous une certaine vibration. Cette vibration est déterminée par les programmations que nous avons choisies de recevoir lors de notre entrée dans ce monde, des blessures que nous portons comme des fardeaux, c'est notre part d'Ombre. Lorsque nous sommes enfants, ces blessures sont ancrées profondément dans notre subconscient et notre corps émotionnel. Nous allons donc tout au long de notre vie vivre des expériences qui viennent réactiver ces blessures, c'est une manière pour l'Univers de nous permettre de conscientiser ces blessures et de les guérir. Mais si nous nous plaçons constamment en victimes, nous passons à côté de l'opportunité de les conscientiser. Et il en va de même pour tout ce que nous attirons dans nos vies, que ce soit des personnes négatives, des drames, des maladies et tout ce qu'on peut appeler entités négatives, magie noire ou possessions.

Dans ce nouveau paradigme, qui est le passage de la 4D à la 5D, on se responsabilise à 100% par rapport à ce que l'on vit. Concrètement cela veut dire d'arrêter de pointer du doigt ou d'accuser quelque chose à l'extérieur, mais de revenir systématiquement vers l'intérieur. C'est se responsabiliser par rapport à sa part d'Ombre et la reconnaître.
Certaines personnes ou situations viennent souvent déclencher en nous des émotions dites « négatives », et parfois des réactions violentes automatiques qui peuvent mener au conflit intérieur et extérieur.

Quand on vit cela, la première chose, serait de prendre un moment pour conscientiser ce que ces personnes ou situations déclenchent en nous comme réaction. Que ce soit une émotion, des mots ou un état.
Puis, on peut se demander : « Pourquoi mon ego est dans une réaction de défense comme s'il y avait danger ? ». C'est toujours le premier signal d'alarme, car l'ego cherche toujours à nous protéger de la souffrance.
Ensuite, une fois la réaction de l'ego identifiée, on entre pleinement dans l'émotion ressentie en respirant dedans.
Et enfin on peut se poser simplement la question : « A quoi cela me renvoie par rapport à mon histoire ? ».
Je parlerai de tout cela plus en détail dans un prochain article sur la nature de la guérison ainsi que de la thérapie que j'ai mise au point, qui permet de guérir le corps émotionnel et l'enfant intérieur.

Quand on se responsabilise par rapport à ce que l'on vit, on permet d'utiliser toutes ces atteintes à notre bien-être, qui sont en fait des cadeaux de guérison déguisés, pour notre évolution spirituelle.

Imaginions que nous puissions tous faire cela ? Il n'y aurait plus de conflits dans le monde. Mais cela demande de la pratique, et je vous assure qu'au début il sera difficile de ne pas être leurré, car ce sont souvent des réactions automatiques de nos programmations

inconscientes qui agissent à notre place. Mais avec le temps cette pratique deviendra elle-même un automatisme. Évidemment, plus les personnes sont proches, plus il est difficile de rester centré, car elles viennent souvent toucher ce qu'il y a de plus fragile en nous.

Je vous livre un exemple personnel. Il y a de nombreuses années, j'ai été victime à plusieurs reprises d'attaques psychiques, qui m'ont causé bien-sûr beaucoup de mal. Je me suis rendu compte que ces attaques psychiques venaient toucher en moi des blessures, des parties de moi où il n'y avait pas suffisamment d'amour. Ces attaques agissaient comme une loupe pour me montrer les parties de moi qui avaient cruellement besoin d'amour. Alors à ces personnes qui m'ont envoyé ces attaques, j'ai dit MERCI. En fait, toutes ces réactions émotionnelles, sont là pour nous montrer ces parties où l'on ne s'aime pas suffisamment.
Si on dit merci à tout ce que l'Univers nous envoie pour nous aider à guérir, tout sera plus fluide et nous ne pourrons qu'en retirer du positif.

En aimant toutes les parties de soi qui sont en mal d'amour et d'attention, en les traitant avec douceur, nous allons de plus en plus à la rencontre de la conscience du cœur, qui est celle de la Nouvelle Terre.
Au lieu de se mettre en guerre contre l'ego, après le « il faut tuer le père » de Freud, on a eu le « il faut tuer l'ego » de l'ancien paradigme spirituel. Dans le nouveau paradigme on appréhende l'ego comme un enfant en souffrance qui a besoin d'amour, et au lieu d'essayer de l'anéantir, ce qui est impossible, on l'intègre en douceur par la Lumière de notre Conscience. Je vous renvoie vers mon article : **« Intégrer l'ego, une clef vers l'amour de soi ».**

Dans le nouveau paradigme spirituel, on arrête aussi de croire que s'il nous arrive de mauvaises choses c'est qu'on a un mauvais karma, ou qu'on a fait quelque chose de mal, ou que le Créateur n'est pas content et du coup il nous le fait payer. Tout ce qui nous arrive est en accord avec notre âme avant et pendant l'incarnation,

et nous avons toujours le libre-arbitre pour changer le court de l'histoire. Nous sommes tous maîtres de notre destin.
C'est également le cas pour la loi du miroir. Le monde extérieur est un miroir certes, mais si on utilise ce concept pour s'auto-flageller à tout bout de champ en se disant : « J'ai attiré ceci, c'est un miroir de ce qui n'est pas résolu en moi, ou j'ai du mal faire quelque chose, pardon mon père j'ai pêché !». Là aussi il est facile de retomber dans la conscience victime et on croit qu'on mérite d'être châtié.
Le monde extérieur est un miroir mais le miroir fonctionne dans les deux sens. En tant qu'artisans de lumière, nous sommes un miroir de l'humanité en devenir. Personnellement en tant que thérapeute, je traite des personnes qui ont bien sûr des blessures similaires aux miennes mais aussi des blessures que je n'ai jamais vécues. Si je me disais à chaque fois que je reçois quelqu'un, que telle personne est un miroir de mes blessures non résolues, je ne m'en sortirais plus ! Ces personnes reflètent en fait les blessures que j'ai moi-même transcendées pour pouvoir les aider maintenant. C'est la même chose dans nos vies en général, quand on a fait le travail sur soi, qu'on a déjà bien évolué spirituellement, quand on croise des personnes qui partagent les mêmes blessures ou schémas de comportements que nous, ce n'est pas forcément parce que nous ne les avons pas guéries, c'est simplement un rappel pour nous montrer précisément ce que nous avons guéri.

Alors comment savoir si l'extérieur nous renvoie un miroir de quelque chose de non résolu en nous ? Eh bien la réponse est un peu plus haut : cela déclenche en nous une réaction émotionnelle automatique.

Dans le nouveau paradigme spirituel, en tant qu'empathes, nous nous responsabilisons aussi. Les empathes ressentent fortement les émotions des autres et ont du mal à faire la différence entre les leurs et celles des autres. En tant qu'empathes dans le nouveau paradigme, on accepte de ressentir ces émotions, mais on sait prendre ce qui nous appartient et laisser ce qui ne nous appartient pas. On laisse de côté l'aspect sauveur ou martyr du « je vais

prendre la souffrance de tout le monde sur mes épaules ». On voit notre chemin de guérison et de résolution intérieure comme une aide que l'on apporte pour libérer le collectif.

Dans le nouveau paradigme spirituel, on différencie le jugement et l'observation. L'état d'observation est l'état naturel de l'âme, un état méditatif où on observe sa réalité sans avoir besoin de mettre des étiquettes dessus, de donner son avis, on observe simplement ce qui est, et ce que cela provoque en nous. Le jugement est très subjectif et un des outils de l'ego. Nous avons tous un ego, un mental et nous jugeons tous, dire qu'il faut arrêter de juger est impossible, mais nous jugeons souvent de manière programmée et inconsciente. Dans cette nouvelle conscience, on est invités à conscientiser nos jugements et auto-jugements, et voir finalement s'ils sont vraiment utiles. S'ils font du bien ou s'ils font du mal, à nous-mêmes ou aux autres.

Tant qu'on a un ego, une personnalité, on a un certain regard subjectif sur le monde, même lorsque l'on atteint l'illumination l'ego ne meurt pas, sinon il n'y aurait plus de corps. On conscientise ce qui appartient à l'ego, et on laisse pleinement son âme transparaître afin que ce soit elle qui mène la danse.

Le nouveau paradigme spirituel c'est aller vers plus de douceur pour soi et pour les autres, apprendre à aimer et panser ses blessures sans accuser l'extérieur, ce qui amène à une responsabilisation, une force et une liberté incroyables. Nous sommes les maîtres et créateurs de nos vies, à tout point de vue, nous avons à chaque instant le libre arbitre de nourrir notre Lumière ou de nourrir notre Ombre. Regarder et appréhender le monde à travers les yeux du cœur et non les yeux du mental, nous permet d'ancrer cet Amour que nous sommes, et de le faire rayonner au monde. Pour guider le monde, nous devons d'abord enlever ce qui obscurcit encore notre propre vision et devenir nos propres guides et nos propres guérisseurs. Sat Nam Gabrielle Isis

(Source :https://www.gabrielleisis.com/single-post/2018/07/24/Le-Nouveau-Paradigme-spirituel-vers-la-Conscience-du-Coeur)

Et puis, bien que ce manuel soit composé de chapitres, ils ne suivent pas un ordre chronologique. Donner du sens à sa vie ce n’est pas seulement fournir un travail sur soi et vivre de manière isolée en séparant le spirituel du matériel. C’est le fer de lance de ce manuel, se transformer intérieurement permet de récolter les fruits dans la matière !

Alors comment puis-je vous aider à prendre confiance en vous et en votre chemin de vie ? En vous conseillant d’aller à la patinoire !
Cet article de Bertrand CANAVY paru sur Facebook le 6 janvier 2019 illustre parfaitement l’équilibre à trouver entre spiritualité et matière :

« Allez à la patinoire !

Vous allez apprendre tout ce qui est nécessaire pour réussir en 2019…et en plus, vous allez faire du sport ! C’est bon pour la santé.

En allant à la patinoire, vous allez apprendre et expérimenter que :

- Vous allez tomber 100 fois, mais que si vous vous relevez avec la joie de recommencer, à force, vous allez réussir. Si vous vous plaignez à chaque chute, vous allez souffrir. Dans tous les cas, vous allez avoir les fesses gelées avec des gros bleus, alors autant bien se marrer, n’est-ce pas ?

- Il faut commencer par faire des petits pas…et quand vous prendrez confiance en vous, vous irez plus vite, plus loin…

- Il ne faut pas avoir honte de vous tenir à la barre pour commencer et quand vous aurez de bons appuis, vous vous lâcherez plus facilement.

- Vous allez avoir de plus en plus confiance en vous, au fur et à mesure que vous allez vous dépasser. Au début, vous allez peut être vous dire « je vais pas y arriver »…mais avec de la tempérance et de la persévérance, vous allez progresser et gagner en estime de vous.

- Les bons patineurs ont une certaine posture corporelle, un bon mindset, et ils sont dans le plaisir de patiner….et ça marche. Du coup, ils deviennent encore meilleurs. Il ne faut pas oublier qu'eux aussi, ils ont eu « mal au cul » au départ.

- A force d'essayer, vous allez commencer à bien patiner. A ce moment-là, vous allez prendre plaisir à aider les autres débutants, comme un mentor…et vous allez progresser encore plus vite

- Si vous regardez le sol constamment, vous n'avez pas d'équilibre. Il faut regarder bien droit devant pour être stable. Avoir une vision claire de ce que vous voulez faire. Un projet précis…

- Il faut le bon équipement : gants, patins, ….Une bonne todolist, ça peut servir.

- Si vous avez du mal à patiner au début, ce n'est pas la faute à votre maman, papa, vies antérieures....non, c'est vous à cet instant T sur la glace.

- Il n'y a pas de recette magique. Même si vous avez Candelero qui vous coache mais que vous n'expérimentez pas, vous resterez un patineur looser avec des gros bleus sur vos fesses gelées.

- Si vous êtes dominé(e) par la peur et le doute, alors vos jambes tremblent et vous n'avez aucune stabilité....et donc vous finissez avec des gros bleus sur vos fesses gelées.
Et pour ne plus avoir peur, il faut simplement affronter la peur. C'est en se confrontant à ce qui nous fait peur que l'on va vaincre la peur....Paracelse

Vous voyez, y a tout à la patinoire !

En synthèse, faites comme les enfants, amusez-vous !!

Et n'oubliez pas '*Primum vivere deinde philosophari'*

Avant de philosopher, il faut subvenir à ses besoins primaires, et accumuler de l'expérience […]

Gagner une confiance totale en vous.
Clarifier vos rêves et vous fixer des objectifs précis.
Faire voler en éclats ce qui vous bloque et vous limite.
Construire un équilibre dans votre vie et démultiplier vos

résultats comme vous ne pouviez l'imaginer auparavant !
Développer des croyances qui vous catapultent à la réussite.
Recréer l'attitude des champions et les clés pour passer à l'action sans hésitation.

Libérer votre plein potentiel.

Ps2 : n'oubliez pas d'être Raisonnablement spirituel et Spirituellement raisonnable. Le Développement de Soi se matérialise dans la Vraie Vie.

Ps3 : Sauf si vous avez les moyens financiers et que vous pouvez vous permettre de dépenser votre argent pour suivre un séminaire ou un coaching, ne vous laissez pas séduire par le marketing.

Je le dis régulièrement pendant les webinars d'Hippocrate & co (Nouvelle Vie, Académie conscience, Académie Hippocrate...). Je refuse que des personnes ne puissent pas "bouffer", mais se paient nos ateliers, formations....

J'insiste : Le Développement Personnel est un Luxe ! »

Quel formidable chemin ! Celui de pouvoir se développer spirituellement et personnellement à l'aide des outils de ce manuel et de bien d'autres sources !

Nous vivons une époque de formidables changements ! Changer de métier, d'orientation et se reconvertir devient possible en quelques mois de pratique et de formations !

C'est pourquoi, j'ai à cœur de transmettre les outils du travail sur soi car c’est à l’intérieur que se trouvent les clés de notre épanouissement personnel.

À l'aide des soins énergétiques, du ciel, et de professionnels, je me suis remis du décès de ma mère peu après mes 18 ans et un statut d'orphelin difficile à assumer.
À l'époque je ne pensais pas une seule seconde que cette expérience pouvait devenir un des plus puissants moteurs pour mon évolution personnelle et spirituelle.

C'est ma personnalité obstinée, déterminée, et travailleuse qui m'a permis de guérir de ma dépression, de remonter depuis le gouffre noir pour grandir, évoluer et mûrir à l’aide du travail sur moi et des mains tendues pour m’aider. Je considère ce chemin comme « la nuit obscure de mon âme ». Accepter d’être aidé n’est pas facile, mais c’est l’entraide, le soutien et la coopération qui permettent de s’enrichir au contact des autres.

Et je vous le souhaite, car c'est un potentiel accessible à tous.

Il n’y a pas de recette miracle, l’autonomie de l’activité s’acquiert avec le temps, le travail et le bouche-à-oreille. En moyenne, il faut généralement trois ans d’activité pour apprécier une clientèle stable et régulière. Bien sûr cela reste variable.

De plus, travailler à son compte représente un ensemble de choix d'investissement et d'équilibre à trouver entre les recettes et les dépenses. C'est pourquoi, en développant vos capacités et votre relationnel pour travailler à distance, une voie royale s'offre à vous :

Être accessible à beaucoup de personnes en souffrance et gagner votre vie en étant utile, épanoui(e) et heureux/se) !
C’est pourquoi, je vous souhaite de tout cœur de réaliser ce parcours, que j’ai commencé à emprunter en 2006, quels que soit votre situation de vie, votre milieu social, ou votre personnalité !
Ce manuel est un simple témoignage et un partage de ce qui me semble un chemin juste, précis et balisé.

Cependant, c’est par les actes dans la matière que le chemin prend forme.
Voici un des plus grands secrets de la réussite selon Socrate :

« Le secret du changement, c’est de concentrer toute notre énergie non pas à lutter contre le passé mais à construire l’avenir. »

Même si dans chaque métier il y a des avantages et des inconvénients, celui du métier de thérapeute est un concentré de bonheur et un cadeau pour l'humanité ! Pour moi ce fut un cadeau « mal emballé ».

En effet, mes difficultés à l'école et ma perte de repères familiaux à 18 ans ne m'ont pas stimulé pour entreprendre de longues études. J'ai donc passé plus de temps à me reconstruire et à retrouver du sens à ma vie plutôt qu'à suivre des enseignements sur les bancs de la faculté !
Ayant seulement un titre de guide naturaliste multilingue, pour m'en sortir financièrement j'ai effectué différents métiers : animateur de ferme pédagogique, vendangeur, livreur de petit matériel, vendeur de fenêtres, responsable du personnel en maison de retraite, directeur adjoint et directeur de centre de loisirs, formateur BAFA , vendeur de jeux-vidéos , vendeur en point relais et finalement j'ai passé un diplôme de responsable de rayon avec L'AFPA avant de trouver la voie de la formation et de la thérapie. Et j'ai beaucoup appris en exerçant ces différents métiers ! J'ai cultivé mon « savoir-être » et investi beaucoup de temps et d'argent dans les formations pour enrichir mon « savoir-faire ».

Aujourd'hui, je peux vous assurer que le métier de thérapeute et formateur est celui qui me permet d'exprimer le plus de joie de vivre, de réalisation et de bonheur en étant au service de l'humanité !

Cependant, c'est un véritable challenge de pouvoir recevoir des clients de manière régulière et le rythme fluctue suivant les mois et les périodes.
Si j'ai souvent douté, remis en question ma voie, et exercé un travail complémentaire pour améliorer mes revenus, c'est que l'enthousiasme qui transparaît dans ce manuel est la partie émergée de l'iceberg.

« Votre vie peut changer quand vous changerez vos actions, et vos actions peuvent changer quand vous changerez votre manière de

penser. »*Anthony Robbins*

Vivre des soins énergétiques n'est pas un chemin constant et magique et fournit des occasions quotidiennes de travailler sur soi !
Au début, j'ai souvent demandé à mes guides et au « Tarot des Anges » de me confirmer que j'avais trouvé ma voie et que j'allais pouvoir en vivre financièrement.
J'ai alors tiré plusieurs fois de suite cette carte :

Inquiétudes relatives à l'argent. Avoir la sagesse d'accepter l'aide d'autrui. Composer avec les incertitudes du travail autonome.

Bien que l'on rencontre des difficultés comme l'impossibilité d'aider quelqu'un, des personnes qui subissent des maladies physiques que nous ne sommes pas en mesure de soulager, des mauvaises critiques, des personnes qui souffrent et qui préfèrent rester victimes et continuer à profiter des bénéfices secondaires d'une maladie , les annulations de rendez-vous, des personnes qui ne vous payent pas, des imprévus techniques, des problématiques personnelles qui limitent nos capacités … elles sont toutes porteuses de sens et d'enseignement.

Si je vous partage un peu de mon vécu, c'est pour vous aider à prendre confiance dans l'école de la vie qui vous offrira toujours des occasions de venir en aide à quelqu'un ! Pour vivre pleinement de son activité ce n'est pas simplement suivre des formations, mais expérimenter et pratiquer au quotidien.

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous ! » Paul Eluard l'avait bien compris !

En conclusion, que ce soit pour une activité complémentaire ou vivre de cette pratique, un équilibre est à trouver entre votre

développement spirituel, le travail sur vous et le développement matériel avec des actions commerciales. C'est un subtil mélange dont vous seul détenez la clé et je vous souhaite de tout mon cœur d'y parvenir à travers les conseils et les pratiques de ce manuel !

Pour cela, il est important de se tourner vers son être intérieur en écoutant la voix de son cœur et les signes dans la matière.

Enfin, si vous avez envie d'échanger, venez vers moi car ***« Toute quête spirituelle authentique n'a de sens que si elle nous relie aux autres par le cœur ! »***

Clothaire Guérin
06 98 26 59 49
www.guidespirituels.fr

Ps : à la fin de la lecture de ce manuel, pourriez-vous éviter de le ranger dans une bibliothèque et le laisser dormir s'il vous plaît ?

Je préfère que vous le donniez à une personne autour de vous afin que la connaissance se diffuse et circule à travers le plus de mains possibles !

Par souci d'écologie, il vaut mieux donner ce manuel pour que le nombre d'arbres nécessaires à son impression sur du papier non-recyclé serve au plus grand nombre un maximum d'années !

Je vous remercie par avance pour l'attention portée à l'écologie. La planète vous remercie !

LEXIQUE DES DEFINITIONS

Ce manuel a pour but de rendre accessible la spiritualité et le vocabulaire énergétique. Il serait dommage de compliquer encore plus l'accès aux connaissances avec du vocabulaire scientifique.

J'aurais pu prendre des définitions du Larousse mais j'ai préféré collaborer avec la brune : Aline SELVA .

Chapitre 1 :

Présences bienveillantes : Ensemble d'êtres invisibles qui nous aident à évoluer et qui ne sont pas incarnés. Ex : Les archanges, maîtres ascensionnés….

MIKAO USUI (5 août 1865 – 9 mars 1926) : Fondateur de la méthode d'initiation au Reiki.

Thérapeute : Personne qui vous aide à évoluer et à vous responsabiliser sur les différents aspects de votre être (le plan mental émotionnel physique et spirituel). Le thérapeute transmet des énergies, des mots, des protocoles de libération pour le meilleur et le plus juste pour une personne ou un groupe.

L'énergie de guérison Universelle : Énergie qui agit avec Intelligence, présente dans l'Univers, illimitée et accessible à tous quel que soit la religion.

Égrégore : c'est un ensemble de pensées qui se regroupent et qui ont un impact énergétique. Il peut être positif ou négatif. Exemple : l'égrégore du mouvement des gilets jaunes.

L'Intelligence cosmique : Un ordinateur intelligent qui a toutes les connaissances de l'univers. Cette conscience intelligente voit tout, entend tout, comprend tout et dirige tout. (Mais ce n'est pas le service des renseignements généraux !)

Canaux énergétiques : tuyaux qui transportent des informations entre l'Univers et vous. Exemple : les chakras, les nadis…

Purifier ses canaux énergétiques : nettoyer tout ce qui ne reflète pas l'Amour et qui s'est accumulé dans vos centres énergétiques. (À ne pas confondre avec un Karcher)

Champ vibratoire : ensemble des corps énergétiques invisibles à l'œil nu mais qui se ressentent à travers les mains.

L'autotraitement : s'offrir du Reiki à soi-même. Le but est de prendre soin de Soi pendant une période minimale de 21 jours. La transformer en une habitude quotidienne est un acte hautement vertueux.

Hasard : concept qui suppose que ce qui nous arrive est aléatoire. « Le hasard c'est Dieu qui se promène incognito » selon la définition d'Einstein.

Résidus énergétiques : Saletés invisibles négatives qui affaiblissent notre vitalité.

Corps énergétiques : enveloppe invisible entourant notre corps physique. Ces corps portent des informations appelées « mémoires ». Attention : on ne peut pas perdre les mémoires !

Diffusion automatique : l'émission de Reiki naturelle sans besoin de ne se connecter ni de demander la permission. Elle permet d'aider ceux dont nous croisons le chemin en leur offrant de l'énergie, en accord avec les plans supérieurs.

Chapitre 2 :

Plan supérieur : Partie de nous qui nous amène le meilleur et le plus juste, en conformité avec les besoins de notre « âme » et de L'Intelligence Universelle.

Les symboles : Ce sont des ondes de forme qui permettent d'« activer » une énergie particulière. Exemple : les symboles du

Reiki , du Karuna.

Méditation Gasho : Attitude de praticien reiki qui s’effectue en joignant les mains et en levant les index pour qu’ils se touchent.

Fragment divin : Une portion de la Source, du grand Architecte comme l’appelle Néo dans Matrix, présente dans notre corps physique mais invisible à l’œil nu . Ce fragment Divin sépare les hommes par les religions et les dogmes mais nous relie tous au sens spirituel et Universel.

Étincelle divine illimitée : Part de Lumière éternelle qui ne peut jamais s’éteindre quel que soit le chemin de vie, même si celui-ci sert « L’ombre » en apparence.

Passage d’âmes : Action qui consiste à « ouvrir » un passage entre différentes dimensions afin qu’une personne décédée puissent rejoindre des plans lumineux.

Plans lumineux : Endroits invisibles par les sens physiques vibrant à une certaine fréquence constituée d’énergie d’Amour.

L’intention : Pensée qui consiste à préciser le but de nos actions. C’est une pensée qui contient une énergie. Plus elle est émise avec constance , intensité et conviction et plus elle contient de force et de potentiel de réalisation.

Émotions anciennes : résidus de nos expériences qui ne reflètent pas L’Amour. « Tout ce à quoi nous résistons persiste et tout ce à quoi nous faisons face s’efface »

Corps éthérique : Le **corps éthérique** ou **corps vital**, serait, en occultisme et en ésotérisme occidental, l'un des sept corps subtils des êtres vivants après le corps physique et avant le corps astral. Sa fonction serait de vivifier et unifier le corps physique ; il serait le siège de l'aura et de chakra.
Ce concept s'inscrit dans la croyance d'un système énergétique accessible par la perception extra-sensorielle. Malgré la consonance

du terme, l'éthérique ne désignerait pas une quelconque substance ténue, mais ce qui donne à toute substance sa forme. (http://dictionnaire.sensagent.leparisien.fr)

L'astral : Le voyage astral est la sortie du corps astral réalisée de façon consciente. Il permet de se déplacer sur des distances considérables, dans toutes les directions possibles de l'espace, dans notre univers matériel et cela à la vitesse de la pensée, c'est-à-dire de façon instantanée.

Le voyageur peut ainsi aller sur les planètes à la rencontre de toutes sortes d'êtres possibles, vivants organiquement ou constitués de matières plus subtiles. Il peut aussi se promener dans les immenses plans astraux et y rencontrer les êtres de lumière, les êtres de la nature, les guides spirituels, les anges, les défunts, etc. (sergeboutboul.com)

Pieux ou de flèches sur le corps astral : résidus énergétiques causant des troubles sur le corps physique. Pensées et émotions négatives émises par autrui ou soi-même mais ne nécessitant pas d'arc pour atteindre sa cible (nos corps énergétiques)

Foi : Concept spirituel selon lequel l'Univers est dirigé par une Intelligence Cosmique. A ne pas confondre avec une crise de foie !

Volonté divine : Concept selon lequel nos expériences, nos rencontres et le Monde sont issus de la Volonté d'un Créateur.

L'ascension spirituelle : Concept spirituel qui laisse croire que la maturité spirituelle contient des niveaux. En fait, chacun évolue en fonction de ses incarnations et des leçons que l'âme souhaite apprendre en venant sur Terre.

Projection de conscience : Action de notre corps émotionnel qui consiste à se déplacer par la pensée dans un corps (humain, animal ou végétal).

Stargate : ou La Porte des étoiles (au Québec) est un univers de science-fiction fondé sur des voyages entre des planètes situées dans différentes galaxies et reliées entre elles par un réseau de Portes des étoiles. À l'origine, Stargate, la porte des étoiles est un film réalisé par Roland Emmerich en 1994 .(source : wikipédia)

Aura : Enveloppe qui contient l'ensemble de nos corps énergétiques.

Se mettre au service du divin : Action qui consiste à agir pour servir une cause plus noble que notre « petit moi » : l'ensemble de l'humanité.

Énergies négatives : Toute pensée, émotion ou entité qui ne sert pas L'Amour.

Médiumnité : La médiumnité est formée par la clairvoyance et la clairaudience réunies. Elle nous permet de recevoir des messages envoyés par des êtres provenant des plans subtils, qu'ils soient visuels, auditifs ou ressentis intérieurement. (Sergeboutboul.com)

Intuition : L'intuition est une faculté totalement spirituelle. Elle est le signe que la personne qui la possède a déjà un certain niveau d'évolution. Elle permet de ressentir intérieurement et avec justesse ce qui l'entoure, que ce soit des personnes, des êtres ou des lieux. Elle aide à prendre la bonne attitude et le bon choix en toute circonstance. Elle nous permet de nous guider correctement au niveau spirituel. Les informations reçues proviennent principalement de notre partie supérieure qui nous guide. (Sergeboutboul.com)

Plans de l'astral : semblable à des barreaux d'une échelle. Ce sont des endroits hors du temps qui concentrent des êtres désincarnés, des entités*…

Entités : conscience autonome sans corps physique (les anges sont des entités et les défunts aussi. Une entité peut être bienveillante ou malveillante)

Discernement : faculté qui consiste à remettre en question les paroles, opinions ou personnes pour percevoir ce qui sonne juste. Exemple : les opinions de ce manuel sont à remettre en question pour éviter d'adhérer à des croyances erronées.

Clairsentience : Capacité à ressentir avec précision ce qui est invisible à l'œil nu. Exemple : les chakras, les lieux « chargés »…

Spiritualité : La spiritualité est une façon de penser, d'appréhender le monde et de vivre au quotidien en prenant du recul. En se posant des questions sur chaque évènement, problème ou information pour essayer d'en comprendre le sens spirituel. La spiritualité propose un vision du monde orchestrée par le Divin et qui a une raison d'être et de se manifester.

Equipe céleste : l'ensemble des membres qui nous accompagnent, nous guident et nous aident à nous réaliser dans notre incarnation. Le nombre des guides est variable, complété par 3 anges de naissance. Ils peuvent êtres aussi des membres de votre famille décédés mais ayant rejoints la lumière pour continuer à vous aider. Des Archanges et maîtres ascensionnés peuvent aussi nous aider.

Chapitre 3 :

Bulles proxémiques : c'est une Distance interpersonnelle. Elle a été définie par l'anthropologue E.T. Hall. On adapte sa « bulle » selon nos relations sociales et les endroits. Exemple : le métro.

Voir la « Lumière » en chaque être humain : Exercice qui consiste à sentir avec son cœur la beauté intérieure de chaque être humain. Le but est de dépasser nos jugements pour se sentir étroitement relié à chaque être humain. C'est le fameux fragment Divin défini plus haut.

La Sagesse : la sagesse est un chemin qui permet de développer ses qualités intérieures avec soi-même et avec les autres. Le dalaï-lama répond à cette question ainsi : « le sage est celui qui va aux toilettes trois fois par jour ! »

chapitre 4

Tableau de vision : c'est un support sur lequel on « matérialise » ses envies, ses projets, ses buts avec des images, des dessins, des mots.

chapitre 8 :

Vibra-conférence : terme employé pour définir une conférence qui se déroule en ligne. Vibra fait référence à la vibration du cœur.

S'endormir en programmant ses rêves : Exercice appris lors de mes formations en auto-hypnose. Cela consiste à visualiser un scénario mentalement avec le plus d'intensité et de détails, pour pouvoir en rêver.

Crédibilité : Caractère de quelque chose qui peut être cru : *La crédibilité d'un récit.*
Caractère de quelqu'un qui est digne de confiance : *Il a perdu toute crédibilité par ses mensonges. (*https://www.larousse.fr*)*

Théâtralisation de la connaissance : Mettre en scène des concepts, des idées, des croyances par l'intermédiaire d'anecdotes, d'histoires personnelles et d'attitudes qui touchent le public.

Chapitre 10 :

Être « évolué » **:** définition d'une personne selon des critères humains. Elle permet de juger le degré de « maturité spirituelle », c'est-à-dire de comprendre la quantité de travail que nous devons fournir pour « atteindre le même niveau. »

Saint-Germain : Maître ascensionné qui aide les hommes à travers « la flamme violette ». « La Flamme Violette est l'aspect du Saint Esprit qui correspond au Septième Rayon. L'usage scientifique de la Flamme Violette a été rendu possible grâce à Saint Germain qui vient nous initier sur le sentier de la libération de l'âme par le feu sacré. Par la pratique des mantras et des invocations à la Flamme

Violette, chaque personne peut expérimenter avec l'alchimie de la transformation de soi.

La Flamme Violette transmute la cause, l'effet, le registre et la mémoire du péché, ou karma négatif. Elle est aussi appelée la flamme du pardon, de la compassion et de la transmutation. «

Extrait des *"Etudes intermédiaires d'alchimie - Formules pour la Maîtrise de Soi"*

Comte Saint Germain. Editions de Mortagne

(http://www.flammeviolette.sitew.com)